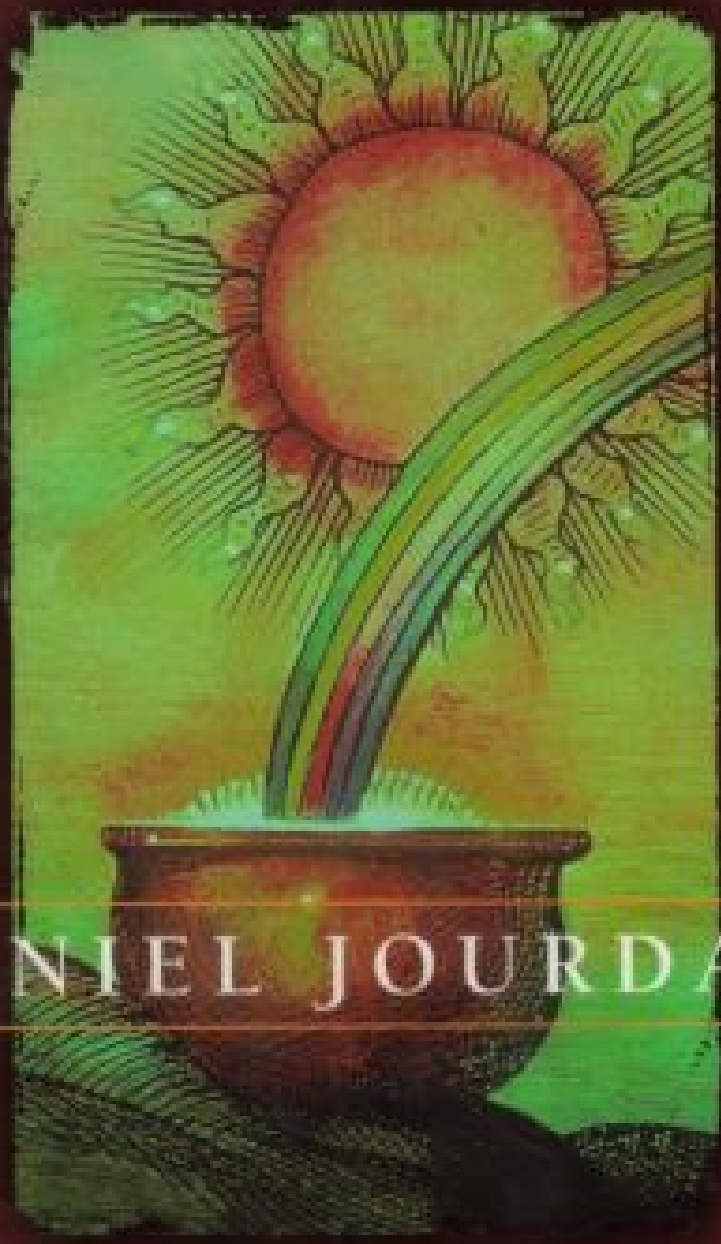
Dictionnaire

DES PLANTES MÉDICINALES



DANIEL JOURDAIN

LES ÉDITIONS
Québecor

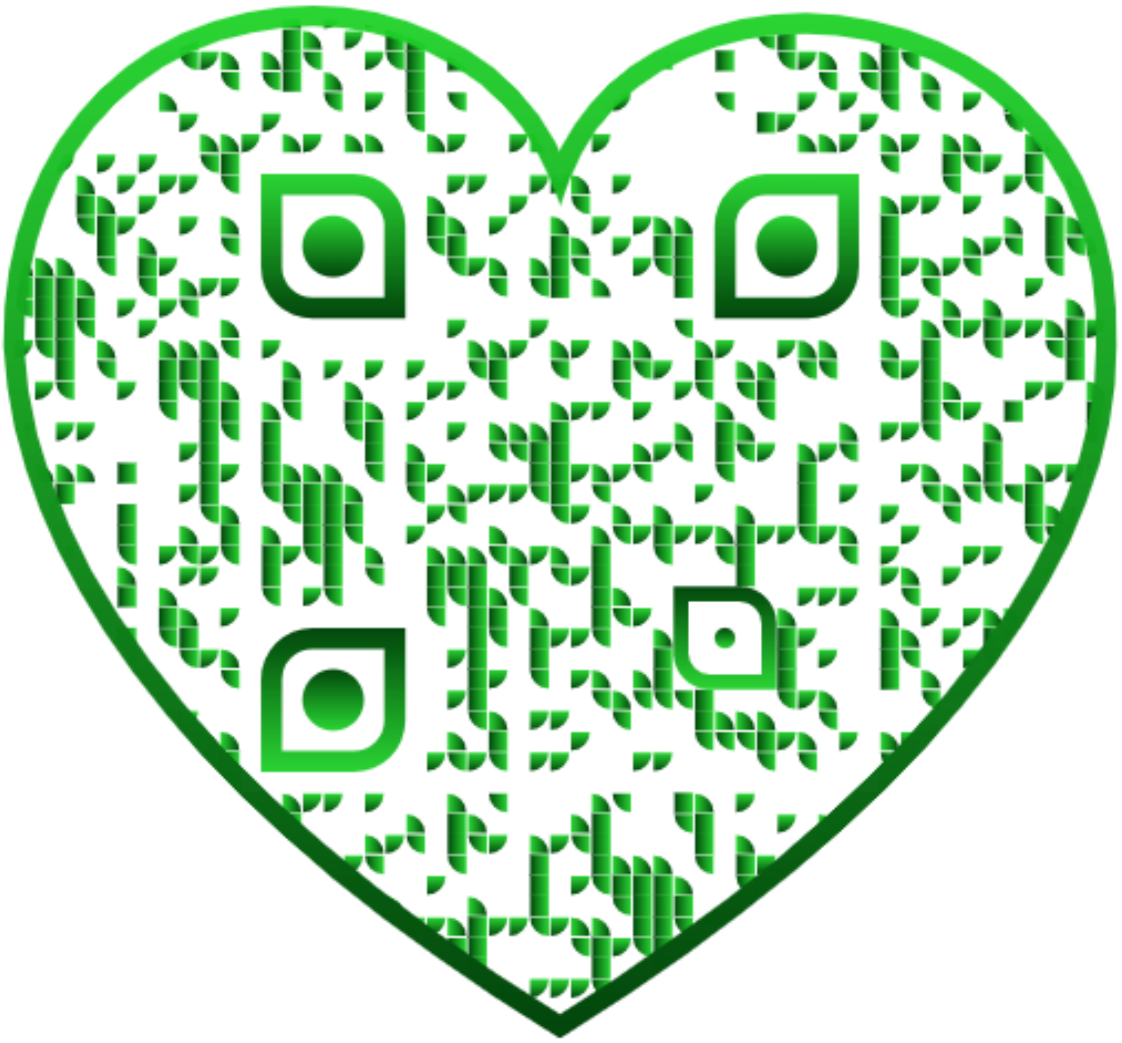


TABLE DES MATIÈRES

Les plantes à travers les âges 11

Les plantes et leurs vertus 19

Agripaume cardiaque 20
Ail 22
Aloès 25
Amande 28
Aneth 29
Angélique 31
Anis 34
Arctostaphyle (raisin d'ours) 36
Aubépine commune 38
Bardane majeure 40
Basilic 42
Cacao 44
Café 46
Camomille 48
Canneberge 50
Cannelle 52
Cascara sagrada 54
Cataire (herbe aux chats) 56
Caulophylle faux-pigamon 58

Céleri (graines) 60
Cerisier d'automne 62
Clou de girofle 64
Coriandre 66
Cumin 68
Curcuma 70
Estragon 72
Eucalyptus 74
Eupatoire perfoliée 77
Fenouil 79
Fenugrec 81
Framboisier 83
Genièvre 84
Gentiane 86
Gingembre 88
Ginseng 90
Gotu kola 94
Gui 96
Guimauve 98
Hamamélis de Virginie 100
Hédéoma 102
Houblon 104
Hysope 106
Inule aulnée 108
Kola 110
Laurier 112
Luzerne 114
Marjolaine 116
Marrube blanc 118
Mélisse 120
Menthe 122
Mille-feuille 125
Millepertuis commun 127
Molène vulgaire 130
Mûrier 132
Myrrhe 134

Origan 136
Orme rouge 138
Ortie 140
Papaye 142
Passiflore 144
Persil 146
Piment rouge 148
Pissenlit 151
Plantain 154
Pomme 156
Prêle des champs 158
Réglisse 160
Reine des prés 162
Rhubarbe 164
Romarin 166
Safran 169
Salsepareille 171
Sarriette 173
Sauge 175
Scutellaire 177
Thé 178
Thym 180
Trèfle rouge 182
Valériane 184
Varech 186
Verveine 188

Les plantes et leurs pouvoirs 190

Les maladies et les plantes 193

Bibliographie 197

LES PLANTES À TRAVERS LES ÂGES

Il y a environ 3000 ans, un jeune Indien issu d'une famille très pauvre résolut d'étudier la médecine. Jivaka se présenta donc à Punarvasu Atreya, fondateur de la première école de médecine en Inde, et lui offrit de devenir son serviteur en échange de son enseignement. Le maître accepta.

Au bout de sept années d'études, l'élève voulut savoir quand il aurait terminé sa formation. Plutôt que de lui répondre directement, Atreya lui demanda de parcourir le pays et de lui rapporter toutes les plantes qu'il jugeait inutiles en médecine. Jivaka disparut durant plusieurs jours et, lorsqu'il revint les mains vides, il déclara n'avoir trouvé aucune plante qui ne possédait quelque pouvoir que ce soit. «Va!, lui dit le maître, tu sais maintenant tout ce qu'il faut pour devenir médecin.»

Cette anecdote fait partie de la légende indienne entourant la médecine. Qu'elle soit vraie ou pas n'a aucun intérêt. Ce qu'elle nous enseigne par contre, c'est l'importance qu'accordaient les Indiens aux plantes dans le processus de guérison. Toutes les civilisations, aux

LA BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC
350, Saint-Joseph Est
Québec - G1K 3B2

quatre coins de la planète, reconnurent les bienfaits que la nature avait mis à leur portée et découvrirent, les unes après les autres, les secrets que les plantes recelaient.

Qu'ils soient guérisseurs, chamans, sorciers ou druides, les sages de chaque peuple étudiaient toutes les herbes qu'ils avaient sous la main et transmettaient, oralement le plus souvent, leur savoir aux générations suivantes. À la faveur des expéditions, le processus s'étendit d'un continent à l'autre, si bien que les Européens acquirent cette science au contact des Chinois, des Indiens, des Égyptiens, des Arabes et même des Amérindiens après la découverte du Nouveau Monde.

Observons les animaux

L'évolution de l'herboristerie à travers les âges repose dans une large mesure sur l'observation des animaux. Nos ancêtres de la préhistoire se rendaient compte que certains animaux, lorsqu'ils leur paraissaient malades, mangeaient des plantes qu'ils avaient l'habitude d'ignorer et s'en portaient mieux. Ils en firent l'essai à leur tour et en découvrirent les vertus curatives. Ce n'est pas vrai que pour l'être préhistorique, mais bien pour toutes les civilisations.

Très récemment, des naturalistes de Tanzanie firent le constat que des chimpanzés malades se gavaient de feuilles d'aspilia et, en en faisant l'analyse, découvrirent que celles-ci contenaient un puissant antibiotique. C'est ainsi qu'une science évolue!

Les Chinois et les plantes

C'est sans doute la Chine qui possède la plus longue tradition dans le domaine de l'herboristerie. On attribue

à l'empereur Shen Nung, qui a vécu il y a plus de 5000 ans, l'invention de l'agriculture et les premières découvertes de la valeur médicinale des plantes. On dit qu'il fit l'essai sur lui-même de nombreuses plantes, en colligea les effets et mourut après avoir trop mangé d'une herbe qui contenait un poison violent. Il laissa toutefois à la postérité un document important qui recensait une centaine de plantes et décrivait plus de 200 préparations.

L'herboristerie ne cessa d'évoluer et, au XVI[e] siècle de notre ère, Li Shih-Chen publia les 52 volumes du *Catalogue des plantes médicinales* qui décrit plus de 1000 plantes et 11 000 formules pour préparer des médications.

Bien que la pharmacopée moderne ait maintenant sa place en République populaire de Chine, l'herboristerie traditionnelle n'a pas été mise au rancart et jouit toujours d'une grande popularité.

De l'Inde à l'Égypte

L'Inde possède également une longue tradition dans ce domaine. La médecine indienne se nomme *ayurveda*, un nom formé de deux mots sanskrits qui signifient *vie* et *connaissance*.

À partir du VII[e] siècle de notre ère, la médecine arabe fut influencée par la science indienne et les médecins du Proche-Orient firent part de leurs connaissances aux Européens, qui en adoptèrent certaines considérations.

Mais c'est du côté de l'Égypte qu'il faut se tourner pour connaître la plus importante influence des Européens. En 1874, dans la vallée de Luxor, l'égyptologue allemand Georg Ebers découvrit le plus vieux texte

médical connu à ce jour. Il s'agit d'un papyrus de près de 20 mètres de longueur et datant de 1500 ans avant Jésus-Christ. Ce document dresse la liste de plus de 500 plantes dont plus du tiers des plantes utilisées en Occident et plus de 800 préparations. Si certaines recommandations paraissent bizarres, d'autres sont étonnamment contemporaines. Par exemple, on recommandait de recouvrir une blessure de pain moisi pour prévenir l'infection. Or, les antibiotiques modernes ne sont que des dérivés de diverses moisissures. La science égyptienne était tellement reconnue que plusieurs médecins romains s'y rendirent pour l'étudier.

Les guérisseurs occidentaux

Le premier vrai médecin occidental fut sans doute Dioscoride. D'origine grecque, bien qu'il soit né en Turquie, il agissait comme médecin auprès des troupes romaines de l'empereur Néron. En l'an 78, il publia *De Materia Medica* (*Au sujet de la médecine*) qui recensait plus de 600 plantes, dont près d'une centaine sont toujours utilisées de nos jours. Son livre demeura LA référence en matière d'herboristerie durant plus de 1500 ans.

Après la chute de l'Empire romain, c'est l'Église catholique qui prit le monopole de la connaissance en matière de plantes. Les moines, en particulier les Bénédictins, préservèrent le savoir en recopiant les textes anciens et en mettant au point de nouvelles approches.

L'empereur Charlemagne obligea même tous les monastères de son royaume à cultiver un jardin d'herbes pour assurer un approvisionnement adéquat.

Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine du monastère de Rupertsburg en Allemagne, laissa sa marque

en écrivant un livre regroupant la science catholique et les pratiques du folklore germain. Si certaines de ses recommandations tiennent plus de la sorcellerie que de la science, d'autres, par contre, représentent des découvertes surprenantes qui sont toujours valables aujourd'hui.

Sautons quelques siècles encore pour nous retrouver dans l'Angleterre du XVII[e] siècle où un aristocrate du nom de Nicholas Culpeper influença grandement son époque en traduisant des textes latins, rendant ainsi disponibles aux pharmaciens des milliers de formules auxquelles ils n'avaient pas accès.

Pour faire de l'herboristerie une science à la portée de tous, il publia, en 1652, un volume dans lequel il regroupa la science officielle et le folklore anglais. Le problème avec Culpeper, toutefois, était sa tendance à considérer certaines plantes comme des panacées pouvant guérir tous les maux. Son livre, toujours en vogue aujourd'hui, doit donc être consulté comme un compte rendu historique plutôt que comme une référence dans le domaine de l'herboristerie.

Ces «sauvages ignorants»

En «découvrant» l'Amérique, Espagnols, Portugais, Anglais et Français entrèrent en contact avec les Amérindiens qu'ils considéraient comme des «sauvages ignorants», sauf en matière de santé et de médecine. On n'a qu'à se rappeler que, lors du deuxième voyage de Jacques Cartier en 1535-1536, plusieurs de ses hommes furent atteints du scorbut dont on ne connaissait ni la cause ni le mode de guérison. Au contact des Amérindiens, Cartier apprit que l'écorce et les feuilles, pilées et bouillies, d'un arbre appelé *annedda* se révélaient merveilleusement efficaces. Cet arbre, c'est le cèdre blanc, qui

contient une dose importante de vitamine C. Cela fit dire à Cartier: «Si tous les médecins de Louvain et de Montpellier y eussent été, avec toutes les drogues d'Alexandrie, ils n'eussent pas tant fait en un an que ledit arbre a fait en huit jours.»

Les autochtones d'Amérique firent découvrir aux Européens les vertus de plusieurs plantes que l'on ne retrouvait que de ce côté-ci de l'Atlantique et, plus surprenant encore, ils utilisaient des plantes connues ailleurs dans le monde aux mêmes fins médicinales que pouvaient le faire les Chinois, les Indiens ou les Arabes. On trouvera plusieurs exemples de cela tout au long de ce livre. Ils étaient moins «ignorants» qu'on avait pu le penser.

Herboristerie vs science

Depuis que la pharmacopée est devenue une science officielle, un conflit l'oppose à l'herboristerie, que l'on veut surtout voir comme du folklore. Pourtant, des siècles d'utilisation de produits naturels devraient confirmer la pertinence de leur valeur. D'ailleurs, de nombreux médicaments produits par l'industrie pharmaceutique sont essentiellement à base d'éléments que l'on retrouve dans les plantes.

Il n'est pas question ici de répudier l'apport de la science en médecine, mais plutôt de reconnaître que les plantes peuvent représenter un élément actif pour demeurer en bonne santé, pour prévenir la maladie et, dans certains cas, pour soulager divers maux.

Plusieurs des plantes dont vous trouverez la description dans les pages qui suivent font sans doute déjà partie de votre alimentation de tous les jours. On peut penser aux fines herbes (basilic, origan, sarriette, etc.),

à l'ail, à la menthe et au thé, qui ont tous des effets, plus ou moins importants, sur l'organisme. Vous en découvrirez d'autres qu'il pourrait être salutaire d'intégrer à votre régime alimentaire ou d'utiliser lorsque vous ressentez les symptômes du rhume ou de la grippe, de la fatigue, des problèmes de digestion ou, tout simplement, des maux de tête. Un conseil toutefois en terminant: il faut tenir compte des mises en garde et, surtout, ne pas entreprendre un «traitement» sans avoir consulté d'abord un spécialiste en herboristerie.

LES PLANTES
ET
LEURS VERTUS

AGRIPAUME CARDIAQUE

Leonurus cardiaca

Un peu d'histoire

Chez les Grecs et les Romains, l'agripaume était recommandée aux personnes qui avaient des problèmes cardiaques, qu'ils fussent physiques ou émotionnels. En Chine, on considérait la plante comme pouvant assurer la longévité.

Le célèbre herboriste britannique du XVII[e] siècle, Nicholas Culpeper, la considérait comme un antidépresseur et la prescrivait à ceux qui ressentaient des palpitations. Selon lui, le même effet pouvait être bénéfique aux femmes qui étaient sur le point d'accoucher et à celles qui avaient des problèmes menstruels.

Au cours des siècles suivants, son utilisation prit des voies contradictoires. On considérait que la plante pouvait aider les femmes enceintes à accoucher sans difficulté, mais aussi à détendre l'utérus pendant la grossesse.

Ce sont les premiers colons en terre d'Amérique qui implantèrent l'agripaume cardiaque chez nous. Les herboristes la recommandaient pour le traitement des problèmes d'ordre nerveux et pour favoriser le sommeil.

Ses avantages

Des études réalisées en Chine laissent penser que l'agripaume pouvait avoir des effets sur le cœur en évitant la formation de caillots sanguins qui provoquent les attaques cardiaques. Pour leur part, des chercheurs russes ont conclu que la plante pouvait aider à réduire la pression sanguine.

L'action sédative de l'agripaume pourrait aider à régler les problèmes d'insomnie et d'anxiété.

Enfin, comme stimulant utérin et tranquillisant, l'agripaume cardiaque favorise les contractions utérines, ce qui justifierait son utilisation pour traiter les problèmes menstruels et aider à l'accouchement.

Mise en garde

Les femmes enceintes devraient s'abstenir de prendre de l'agripaume à moins d'être arrivées au terme de leur grossesse.

Certaines personnes peuvent connaître des problèmes d'allergie en prenant de l'agripaume. Il faudrait y aller tout doucement.

De façon générale, on ne devrait se traiter avec cette plante que sous supervision médicale.

Son utilisation

On peut faire une tisane d'agripaume cardiaque en laissant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante pendant 10 minutes. En prendre 15 mL (1 c. à soupe) à la fois. Pour contrer son goût amer, on peut y ajouter du sucre, du miel, du citron ou le mêler à une autre infusion.

AIL

Allium Sativum

Un peu d'histoire

«La plante qui fait des merveilles». Si cette affirmation s'applique à une plante en particulier, c'est bien à l'ail qu'il faut la réserver. Et c'est sans doute le plus vieux médicament que connaît l'humanité. De fait, l'ail a servi à toutes les sauces.

Sur des tables d'argile datant de la période sumérienne (3000 ans avant Jésus-Christ), on a retrouvé des prescriptions à base d'ail. De l'Europe à l'Asie, il a été reconnu comme un médicament de choix, mais ce sont particulièrement les Égyptiens qui ont fait sa renommée. Les esclaves qui construisaient les pyramides recevaient leur ration quotidienne d'ail qui, disait-on, leur apportait force et endurance et les mettait à l'abri de la maladie. Un bon jour, l'ail vint à manquer et cela déclencha ce que l'on croit être la première grève d'ouvriers.

En Grèce, les athlètes participant aux épreuves olympiques consommaient de l'ail tout comme les soldats avant chaque bataille.

Selon Homère, le dieu Hermès en donna à manger à Ulysse avant qu'il pénètre dans la demeure de Circé la drogueuse pour le mettre à l'abri de ses sorts. Les sages-femmes en accrochaient dans les chambres de naissance pour préserver l'enfant à naître de la maladie et de la malédiction.

Hippocrate recommandait l'ail pour soigner les infections, les blessures, les tumeurs, la lèpre et les

problèmes de digestion. Dioscoride l'utilisait pour traiter les maladies cardiaques. Pline l'Ancien l'employait pour soigner le rhume, l'épilepsie, la lèpre et le ver solitaire.

À cause de la mauvaise haleine qu'il occasionnait, l'ail, en Europe, fut considéré comme un médicament pour les pauvres. Il fallut bien des siècles avant que les riches acceptent d'en consommer.

Au XIX[e] siècle, les médecins le prescrivaient pour combattre le rhume, la toux et tous les problèmes d'ordre respiratoire. On croyait même que quelques gouttes de jus d'ail sur l'oreille pouvaient guérir la surdité.

Avant la découverte de la pénicilline en 1928, le jus extrait de l'ail servait d'antibiotique sur les champs de bataille pour soigner les blessés.

Ses avantages

Bien sûr, l'ail ne guérit pas l'épilepsie ni la surdité, mais son pouvoir curatif n'en est pas moins important. En plus d'être un antibiotique fort efficace (détrôné depuis par des produits pharmaceutiques), il s'avère de première importance pour éviter les maladies cardiovasculaires (plusieurs études l'ont confirmé) et pour contrôler le taux de cholestérol.

La consommation élevée d'ail par les Chinois expliquerait le faible taux de cancer de l'estomac chez cette population.

Mise en garde

De nombreuses personnes peuvent être allergiques à l'ail ou peuvent éprouver des problèmes de digestion. Si c'est votre cas, aussi bien vous abstenir d'en consommer.

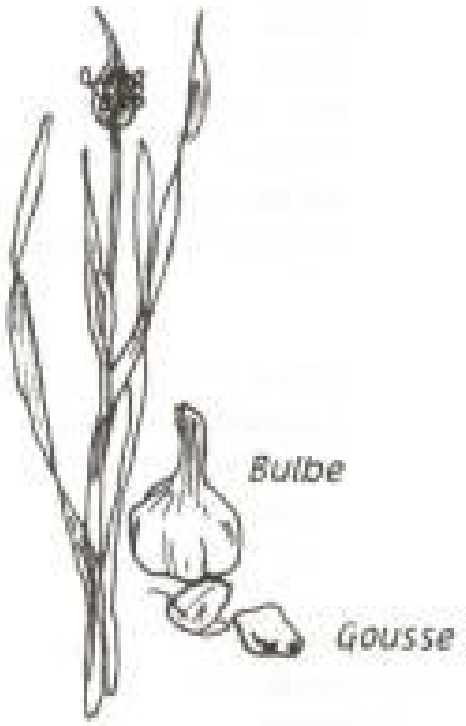
Certaines composantes de l'ail se mêlent au lait maternel et peuvent occasionner des coliques chez les enfants.

Son utilisation

L'ail est abondamment utilisé en cuisine, mais si vous voulez en ressentir tous les bienfaits, c'est en le mâchant qu'il développe toute sa force curative. Si la mauvaise haleine ne vous fait pas peur, vous pouvez en manger plusieurs gousses par jour sans problème.

On peut aussi s'en faire une infusion en laissant reposer 6 gousses hâchées finement dans 250 mL (1 tasse) d'eau froide pendant six heures.

Pour éliminer la mauvaise haleine qui en résulte, rien de mieux que de mâcher du persil, du fenouil ou de la menthe fraîche. Il n'y a pas d'autre solution.



ALOÈS

Aloe barbadenis

Un peu d'histoire

Des documents égyptiens datant de 1500 ans avant Jésus-Christ font état de l'utilisation de l'aloès pour soigner les infections et les brûlures de la peau de même que comme laxatif.

Le médecin grec Dioscoride constata les mêmes effets. Dans son ouvrage intitulé *Sur la matière médicale*, il recommandait l'aloès pour soigner les blessures, les hémorroïdes, les ulcères et... la perte des cheveux. Pour sa part, le naturaliste romain Pline l'Ancien, connu pour son encyclopédie *Histoire naturelle*, le prescrivait en usage interne comme laxatif.

Lorsque Alexandre le Grand conquit l'Égypte au IV^e^ siècle, il délégua une partie de son armée dans l'île de Socatra au large de la Somalie pour s'approprier une plante que les médecins égyptiens utilisaient pour soigner leurs blessés. Cette plante aux vertus miraculeuses s'avéra être l'aloès.

Toutefois, ce sont les marchands arabes qui firent connaître la plante aux Indiens et aux Chinois. Ceux-ci découvrirent ses vertus pour traiter les problèmes de peau, de vers intestinaux et de crampes menstruelles.

Ses avantages

Les Égyptiens, les Romains, les Grecs et les Arabes ne s'étaient pas trompés: l'aloès constitue l'un des produits les plus efficaces pour guérir les blessures, les brûlures, les éraflures et les insolations. On peut lui reconnaître

de plus des effets bénéfiques pour combattre les infections causées par les bactéries qui s'attaquent à ce genre de blessures.

Comme crème pour la peau, le gel contenu dans les feuilles fraîchement coupées d'aloès est beaucoup plus efficace que celui qui a été traité industriellement pour être utilisé dans les produits commerciaux.

Mise en garde

En application externe, le gel naturel ne présente aucun problème. Toutefois, certains produits commerciaux contiennent parfois des parfums et d'autres produits auxquels vous pourriez être allergique. Si vous notez des réactions, cessez-en l'utilisation.

Comme laxatif, on doit être très prudent avec l'aloès. Il s'agit en effet d'un purgatif drastique qui pourrait causer des crampes intestinales et de la diarrhée. Ne dépassez jamais la dose recommandée. D'autre part, les femmes enceintes ou qui allaitent et les enfants doivent s'abstenir d'en prendre.

Son utilisation

Si vous avez une plante d'aloès à la maison, vous pouvez recourir aux feuilles les plus vieilles pour soigner les blessures, les brûlures et les gerçures. Pratiquez une incision dans la feuille sur le sens de la longueur, appliquez le gel sur la plaie nettoyée au préalable et laissez sécher. Surtout, ne jetez pas la feuille: elle se cicatrisera d'elle-même et vous pourrez vous en servir de nouveau quand le besoin s'en fera sentir.

Tout le monde devrait avoir une plante d'aloès à la maison. C'est l'une des espèces les plus faciles à conserver parce qu'elle se contente de peu d'eau, adore le soleil mais tolère l'ombre, ne nécessite aucun entretien et se multiplie facilement.

AMANDE

Prunus amygdalus

Ses avantages

L'amande constitue une solution de remplacement intéressante et naturelle aux savons et aux shampoings commerciaux. Son huile possède des qualités indéniables pour revitaliser la chevelure et adoucir la peau.

D'autre part, l'huile d'amande, utilisée en cuisine, aide à diminuer le taux de cholestérol sanguin.

Mise en garde

L'usage externe de l'amande est sans danger. Toutefois, si vous êtes sujet aux allergies, il est préférable d'en faire l'essai sur une petite partie du corps pour observer d'éventuelles réactions.

De même, en cuisine, utilisez d'abord une dose minime. Si vous n'en ressentez aucun inconvénient, vous pouvez en consommer sur une base régulière.

Son utilisation

Commercialement, on retrouve l'amande entière ou sous forme d'huile, de lotion ou de beurre. Broyée et additionnée d'un peu de lait pour en faire une pâte homogène, l'amande entière constitue un excellent masque de beauté pour adoucir la peau du visage. Il suffit de l'appliquer uniformément sans tenter de la faire pénétrer puis de la conserver une trentaine de minutes.

ANETH

Anethum graveolens

Un peu d'histoire

Certains textes retrouvés dans des tombes égyptiennes nous apprennent que l'aneth servait, il y a plus de trois millénaires, à favoriser la digestion. Depuis cette époque et dans toutes les civilisations, sa renommée ne fait plus de doute. Les Romains, les Chinois, les Vikings et les Européens en général prescrivaient aux malades de mâcher des graines d'aneth ou de s'en faire des tisanes pour mieux digérer.

On le recommandait aussi pour divers malaises infantiles tels que les coliques, les maux d'estomac, le rhume, les indigestions et les gaz. Son action douce et bienfaisante était considérée comme moins dommageable que la plupart des autres herbes alors en vigueur pour ces maux.

En Amérique, on a étendu son utilisation pour soigner les hémorroïdes, la jaunisse et le scorbut, mais il s'agissait là d'un usage qui allait bien au-delà des espoirs qu'on y mettait réellement.

Ses avantages

L'huile d'aneth contenue dans la plante empêche la croissance, dans l'estomac, de diverses bactéries qui s'attaquent au système digestif et peuvent causer la diarrhée.

Des bactéries du même type peuvent causer des infections urinaires. L'huile d'aneth pourrait les prévenir et les soulager.

Mise en garde

Certaines personnes sensibles pourraient développer une allergie à l'aneth. Il convient d'être attentif et prudent dans son utilisation.

Son utilisation

Pour rafraîchir l'haleine, mâchez des graines d'aneth après le repas.

Pour aider à la digestion, prenez une tisane à base d'aneth. Infusez 5 mL (1 c. à thé) de graines dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Patientez dix minutes. Pour soigner les coliques chez les enfants, faites une préparation plus légère.

Pour prévenir les infections urinaires, placez des graines dans un chiffon doux et ajoutez-les à l'eau de votre bain.

ANGÉLIQUE

Angelica archangelica

Un peu d'histoire

Les médecines traditionnelles chinoise et indienne considèrent l'angélique comme la panacée pour tous les problèmes d'ordre gynécologique. On la recommande aussi pour soulager l'arthrite, les douleurs abdominales, le rhume et la grippe.

Les Européens la considéraient comme une plante magique et ils se servaient de ses feuilles pour en faire des colliers pour les enfants. Ils les croyaient ainsi à l'abri de la maladie et des mauvais sorts. L'angélique était d'ailleurs la seule herbe que les sorcières n'utilisaient pas. Dès le XVI[e] siècle, on se servait du jus extrait des racines que l'on mêlait à d'autres herbes pour faire «l'eau des Carmélites», une boisson réputée infaillible contre les maux de tête, et pour assurer une longue vie.

Au milieu du XVII[e] siècle, l'Europe fut frappée par la peste bubonique et la légende veut qu'un moine eut, en songe, la révélation de l'existence d'une plante qui pourrait sauver la population. Cette plante, c'était l'angélique. Au cours de ce siècle, l'angélique devint fort populaire pour combattre le rhume et les problèmes respiratoires.

En arrivant en Amérique, les Européens constatèrent que les peuples autochtones utilisaient également l'angélique pour traiter ces mêmes problèmes, particulièrement la tuberculose.

Au cours du XIX[e] siècle, on étendit son utilisation aux brûlures d'estomac, aux indigestions, à la malaria et à la typhoïde.

Ses avantages

De nos jours, les herboristes recommandent l'angélique pour régler les problèmes de digestion grâce à son effet relaxant sur les intestins. Ils la conseillent également pour aider à dégager les voies respiratoires en période de rhume, de grippe ou de bronchite.

D'autre part, des chercheurs japonais ont découvert que l'angélique possédait des effets anti-inflammatoires notoires, ce qui en ferait une aide précieuse dans le traitement de l'arthrite et du rhumatisme.

Mise en garde

Les femmes enceintes doivent se garder de prendre de l'angélique. Il pourrait en résulter une fausse couche.

Les diabétiques doivent en faire autant parce qu'elle augmenterait le taux de sucre et pourrait provoquer des faiblesses.

À moins d'être un botaniste expert, évitez de cueillir l'angélique en pleine nature. Vous pourriez la confondre avec une autre espèce qui lui ressemble beaucoup, la ciguë d'eau (*Cicuta maculata*), qui contient un poison très violent.

Son utilisation

Commercialement, on retrouve l'angélique en comprimés, en sirop et en poudre. On peut prendre de 1 à 3 comprimés par jour ou 5 mL (1 c. à thé) de sirop trois fois par jour.

On peut se faire une infusion de graines ou de feuilles en poudre en utilisant 5 mL (1 c. à thé) dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante qu'on laisse reposer de 10 à 20 minutes.

On peut aussi se faire une décoction de poudre de racines. Faites alors bouillir 5 mL (1 c. à thé) de poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau. Retirez du feu et attendez 15 minutes. On peut en boire deux tasses par jour. Sachez toutefois que les décoctions ont un goût amer.

Pour un bain relaxant, en suspendre sous le robinet de la baignoire dans un sachet de mousseline.

ANIS

Pimpinella anisum

Un peu d'histoire

Hippocrate, le père de la médecine moderne, recommandait l'usage de l'anis pour dégager les muqueuses des voies respiratoires. Mais son contemporain Théophraste, dans son *Histoire des plantes*, lui reconnaissait une vertu bien plus romantique. Selon lui, manger de l'anis avant de se coucher permettait de faire des rêves agréables grâce à l'arôme qu'elle dégageait.

Pour sa part, le botaniste romain Pline l'Ancien suggérait de mâcher de l'anis pour obtenir une bouche fraîche et pour faciliter la digestion après un lourd repas.

L'herboriste britannique John Gerard semblait y voir une panacée universelle. Il la conseillait pour combattre le hoquet, les problèmes de rétention d'eau, les maux de tête, l'asthme, la bronchite, l'insomnie, les nausées, les poux, les coliques chez les enfants, le choléra, les tumeurs et pour favoriser une meilleure production de lait chez les femmes qui allaitent. La plante fut tellement populaire en Angleterre comme épice, médicament et parfum que le roi Édouard I[er] en profita pour imposer une taxe spéciale qui permit de rénover le pont de Londres.

Ses avantages

La science a reconnu depuis longtemps les avantages de l'anis pour le traitement de la toux, de la bronchite et de l'asthme. Une composante chimique de la plante favoriserait aussi la digestion, ce qui confirme le bien-fondé du petit verre de pastis après le repas. Il serait

également d'un grand secours pour se débarrasser des nausées et des crampes d'estomac.

Chez les mères, l'anis aide à la production du lait maternel et soulage des inconvénients dus à la ménopause.

Mise en garde

Il ne semble pas y avoir de problèmes reliés à l'utilisation de l'anis. Toutefois, une trop grande absorption d'huile d'anis pourrait causer des nausées et des vomissements. Il serait bon d'être attentif.

Son utilisation

On peut se faire une tisane d'anis en ajoutant 5 mL (1 c. à thé) de graines broyées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez infuser de 10 à 20 minutes et filtrez. Ceux et celles qui en aiment le goût peuvent mâcher les graines pour profiter de toute leur saveur et de leurs effets.

ARCTOSTAPHYLE (RAISIN D'OURS)

Arctostaphylos uva-ursi

Un peu d'histoire

L'arctostaphyle était connue de peuples aussi éloignés sur le plan géographique que les Chinois et les Amérindiens, qui s'en servaient pourtant d'une manière identique. Au XIII[e] siècle, Marco Polo en rapporta de Chine et apprit aux Européens ce que les médecins asiatiques en faisaient pour traiter les problèmes urinaires, et rénaux en particulier.

Quand les premiers colons vinrent s'établir en Amérique, ils découvrirent que les Amérindiens connaissaient aussi les propriétés du raisin d'ours. Au XIX[e] siècle, les herboristes recommandaient cette plante pour soigner la diarrhée, la gonorrhée et l'incontinence.

Ses avantages

Un élément chimique contenu dans le raisin d'ours, l'arbutine, se transforme en hydroquinone lorsqu'il pénètre dans les voies urinaires. La plante contient aussi des éléments diurétiques qui permettent la production de cellules saines.

Les diurétiques sont également recommandés pour contrôler la haute pression, mais on ne doit pas les employer sans une surveillance médicale serrée.

Enfin, disons que l'huile contenue dans la plante peut favoriser la guérison de blessures. D'ailleurs, plusieurs crèmes commerciales en contiennent.

Mise en garde

L'ingestion d'arctostaphyle provoque une coloration de l'urine: elle devient verte. Il n'y a pas de quoi s'en alarmer, c'est tout à fait normal. En grande quantité, elle peut occasionner des maux d'estomac.

Son utilisation

Pour favoriser la guérison de blessures, on applique des feuilles sur la plaie qui aura été préalablement nettoyée.

Avant de se faire une décoction, il est préférable de faire tremper les feuilles dans l'eau pendant au moins 12 heures. Cette pratique permet d'amoindrir le goût déplaisant de la tisane. On prépare la décoction en faisant bouillir 5 mL (1 c. à thé) de feuilles dans 250 mL (1 tasse) d'eau. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour.

AUBÉPINE COMMUNE

Crataegus oxyacantha

Un peu d'histoire

Chez les Grecs et les Romains, l'aubépine n'était pas reconnue pour ses vertus médicinales, mais plutôt pour ses vertus magiques. Elle était associée à l'espoir, au mariage heureux et à la fertilité, et elle mettait, semble-t-il, les enfants à l'abri des mauvais esprits.

Comme la couronne que l'on plaça sur la tête du Christ était faite d'aubépine, on associa cet arbuste au malheur et à la mort.

Il fallut attendre plusieurs siècles avant que l'aubépine fût reconnue à sa juste valeur. Nicholas Culpeper, un herboriste anglais du XVII[e] siècle, la recommandait pour traiter les pierres au rein et les problèmes cardiaques.

Les herboristes américains suivirent son exemple et la prescrivirent pour soigner les palpitations, l'angine, les faiblesses cardiaques et la haute pression. On fit valoir aussi ses vertus sédatives pour ceux et celles qui souffrent d'insomnie chronique.

Ses avantages

L'aubépine est reconnue comme un stimulant cardiaque: elle dilate les artères, favorise la circulation sanguine et élimine l'arythmie cardiaque. Elle permettrait aussi de limiter les dépôts de cholestérol dans les artères.

Son action n'est toutefois pas instantanée. Il faut la considérer dans le cadre d'un traitement à long terme.

L'aubépine aide également le corps à contrôler les effets du stress, qu'il soit d'origine physique, émotive ou environnementale.

Mise en garde

Prise en grande quantité, l'aubépine peut causer de la somnolence et une chute de la pression sanguine. Il faut être prudent.

Les enfants ainsi que les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas en consommer.

Son utilisation

L'aubépine est disponible en teinture. Suivez la dose recommandée. On peut aussi s'en faire des tisanes en faisant infuser 10 mL (2 c. à thé) de feuilles ou de fruits dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Patientez 20 minutes.

BARDANE MAJEURE

Arctium lappa

Un peu d'histoire

Les Chinois et les Indiens utilisaient les racines, les feuilles et les semences de bardane majeure pour soigner le rhume, la grippe, les infections de la gorge et la pneumonie.

Au Moyen Âge, on incorporait les feuilles au vin pour traiter la lèpre; l'Allemande Hildegarde de Bingen croyait même pouvoir soigner le cancer avec cette plante.

Les herboristes européens l'utilisèrent à toutes les sauces: pour la fièvre, le cancer, l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les pellicules, la goutte, la syphilis, la gonorrhée et les infections de la peau.

Au XIX[e] siècle, les herboristes américains la prescrivirent comme diurétique pour contrer les problèmes du système urinaire et des reins.

Ses avantages

On ne guérit pas la lèpre ou l'arthrite avec la bardane majeure, mais on peut l'utiliser pour soigner les infections d'origine bactérienne comme la gonorrhée ainsi que les infections du système urinaire et les lésions sur la peau.

Mise en garde

Puisque la bardane majeure est considérée comme un stimulant utérin, il est déconseillé aux femmes enceintes d'en prendre. À part cette restriction, il n'y a pas de raison de bannir cette plante.

Son utilisation

Pour le traitement de certaines infections, on peut préparer une décoction de la plante en faisant bouillir 5 mL (1 c. à thé) de racines dans 750 mL (3 tasses) d'eau. Son goût est agréable et ressemble à celui de la racine de céleri.

BASILIC

Ocimim basilicum

Un peu d'histoire

Le basilic est connu depuis aussi longtemps que l'on s'intéresse à la botanique, mais sa réputation comme herbe aux effets bienfaisants n'a pas fait l'unanimité. Si les Indiens le considéraient comme une plante sacrée convenant aux sacrifices aux dieux Vishnu et Krishna et comme une bonne protection pour la vie et la mort, les Romains et les Grecs, eux, en firent le symbole de l'hostilité et de la démence.

Ailleurs pourtant, le folklore traditionnel l'associa à l'amour. Dans le nord de l'Europe par exemple, les amoureux s'échangeaient des tiges de basilic en signe de fidélité éternelle. En Haïti, on le retrouve dans les rites vaudous où il est associé à la déesse de l'amour, sans doute parce qu'il est considéré comme un aphrodisiaque.

Ses vertus médicinales furent reconnues par Pline l'Ancien ainsi que par les médecins arabes et chinois qui le conseillaient pour soigner les maladies associées au sang, à l'estomac et aux reins. Si on faisait ainsi le tour du monde, on verrait que le basilic servait à peu près à toutes les sauces, du cancer à la surdité et de l'alcoolisme au choléra...

Ses avantages

Pour faire la part des choses, il faut convenir que le basilic ne possède pas toutes les vertus que l'on voudrait bien lui reconnaître, mais il n'est pas pour autant une plante sans utilité.

Son huile contribue efficacement à tuer les parasites intestinaux et à soulager bon nombre de maux d'estomac.

Les Indiens, pour leur part, ont découvert que l'huile de basilic avait des effets bénéfiques contre l'acné, tout simplement en l'appliquant sur la peau.

On est également porté à penser que le basilic agirait à titre de stimulant du système immunitaire en augmentant de façon sensible la production d'anticorps nécessaires à combattre la maladie.

Le basilic contient de la vitamine A et de la vitamine C qui aident à prévenir le cancer.

Mise en garde

Il n'y a pas de contre-indication à l'ingestion du basilic.

Son utilisation

On peut se servir des feuilles en infusion pour profiter d'un bain tonifiant.

On peut aussi s'en faire une tisane en utilisant de 10 à15 mL (de 2 à 3 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes. Il s'agit d'une délicieuse boisson pour faciliter la digestion et pour se mettre à l'abri des infections.

CACAO

Theobroma cacao

Un peu d'histoire

Plante originaire du Mexique, le cacao ne fut connu en Europe qu'à partir du XVI[e] siècle lorsque le conquistador Hernando Cortez eut rencontré le grand chef aztèque Montezuma. Ce dernier buvait dans une coupe en or une boisson appelée *chocolatl* et informa son visiteur que cette potion avait une valeur inestimable. Cortez rapporta des graines en Espagne où l'on tenta d'en garder le secret.

Ce n'est qu'un siècle plus tard que le cacao fut véritablement connu. Il devint populaire en Angleterre et aux Pays-Bas, où on en buvait dans du lait additionné d'un peu de sucre pour en atténuer le goût âcre. Au XIX[e] siècle, on commença à l'utiliser pour en faire des bonbons et des friandises.

En Amérique centrale, le cacao servait à soigner la fièvre, le rhume et les problèmes reliés à l'accouchement. On croyait même pouvoir éviter la perte des cheveux en massant le cuir chevelu de beurre de cacao.

Le chocolat a longtemps eu la réputation de provoquer l'obésité, l'acné, les maladies cardiaques, la carie dentaire, les maux de tête et les coliques chez les enfants. C'est lui faire de bien graves reproches! En fait, ce sont bien plus les ingrédients auxquels on l'associe (le sucre et la crème, par exemple) qui sont responsables de tous ces malheurs.

Ses avantages

Le cacao contient quatre fois moins de caféine que le café et, ainsi, il ne provoque pas autant l'insomnie et l'irritation que le café, tout en ayant le même effet revigorant.

Puisque la théobromine qu'il contient relaxe les muscles du système digestif, on peut donc le conseiller après un repas lourd.

La théobromine et la caféine sont de la même famille que la théophylline que l'on utilise dans le traitement de l'asthme. Même si vous ne souffrez pas de cette maladie, vous pouvez tout de même utiliser le cacao pour décongestionner vos bronches.

Mise en garde

Le problème véritable avec le cacao est son contenu en caféine. Une trop grande consommation pourrait provoquer l'insomnie et l'irritabilité (en particulier chez les enfants).

D'autre part, le chocolat vendu commercialement sous forme de tablettes ou de friandises contient beaucoup de sucre raffiné qui prédispose à la carie dentaire et aux maladies cardiaques.

Son utilisation

Pour favoriser la digestion, on recommande une boisson chaude faite avec de 5 à 10 ml (de 1 à 2 c. à thé) de cacao dans de l'eau ou du lait écrémé ou partiellement écrémé. Les enfants ne doivent pas trop en consommer pour ne pas avoir de problèmes d'insomnie ou d'irritabilité.

CAFÉ

Caffea arabica, liberica ou robusta

Un peu d'histoire

Le mot café vient de *Caffa*, le nom de la région de l'Éthiopie où cette fève fut découverte. Les habitants de cette région l'utilisèrent pendant fort longtemps pour faire le plein de force et d'endurance au moment de la chasse et des guerres tribales.

Ce sont les Arabes qui apprirent à rôtir les fèves et à les écraser pour en faire la boisson chaude que nous connaissons aujourd'hui. Ce n'est qu'au début du XVI[e] siècle que les Italiens s'y intéressèrent avant qu'il ne devienne populaire dans toute l'Europe. À cette époque, l'importation de café passait par le port de Mocha, ce qui explique que l'une de ses variétés porte aujourd'hui ce nom.

Les Néerlandais l'implantèrent sur l'île de Java qui devint rapidement synonyme de café.

Les herboristes américains le conseillaient comme stimulant et pour traiter l'asthme, la constipation, les crampes menstruelles et les problèmes cardiaques. On reconnaissait par contre ses effets négatifs: pris en trop grande quantité, il occasionnait de l'irritation, des tremblements, de la confusion mentale et des problèmes intestinaux.

Ses avantages

Même si on a beaucoup fait le procès du café à cause de la caféine qu'il contient, il faut reconnaître qu'il représente un bon stimulant du système nerveux central.

De plus, il aide à développer l'endurance, il prévient les attaques dues à l'asthme et il contrecarre les effets du décalage horaire. Le secret est, tout simplement, de ne pas en abuser.

Mise en garde

Vous avez sans doute tout entendu au sujet des dangers du café. Inutile de s'y étendre très longtemps. La caféine est une drogue dont il faut se méfier parce qu'elle provoque une accoutumance. Le café, pris en trop grande quantité, est responsable de maladies cardiaques, de haute pression, d'insomnie, de nervosité et d'irritabilité. Et l'on pourrait continuer ainsi sans fin. Il faut donc s'en méfier.

Son utilisation

On ne vous apprendra quand même pas ici comment faire un café!

CAMOMILLE

Matricaria chamomilla

Un peu d'histoire

Chez les Égyptiens, on utilisait les fleurs de camomille pour soulager la fièvre, en particulier celle causée par la malaria. Les Grecs et les Indiens s'en servaient pour traiter les problèmes de foie, de rein et de vessie.

En Allemagne, on soulageait les problèmes de digestion, les crampes menstruelles et on provoquait les règles grâce à la camomille.

Ce sont les immigrants britanniques et allemands qui ont implanté la camomille en Amérique. Au XIX[e] siècle, on la recommandait pour favoriser la cicatrisation des blessures et, en infusion, pour traiter les problèmes digestifs, la malaria, les crampes menstruelles et tous les malaises rattachés à l'accouchement.

Ses avantages

Plusieurs composantes chimiques de la camomille favorisent la relaxation du système digestif. Elles préviennent donc les ulcères d'estomac et favorisent leur guérison.

Ses vertus antispasmodiques soulagent les crampes menstruelles et préviennent les contractions prématurées chez les femmes enceintes. Celles-ci doivent toutefois l'utiliser avec beaucoup de précaution.

La camomille est un tranquillisant efficace pour ceux et celles qui souffrent de stress ou d'anxiété. On peut la prendre en infusion ou ajouter une poignée de fleurs dans un bon bain chaud pour profiter de son odeur agréable.

Une compresse de camomille appliquée sur une blessure favorisera la guérison et préviendra toute infection. Cela vaut pour les coupures, les brûlures et les éraflures.

Mise en garde

La consommation de camomille ne présente pas de problèmes, sauf si on en abuse. Elle pourrait alors provoquer de la nausée et des vomissements.

Son utilisation

Pour une infusion, déposez de 10 à 15 mL (de 2 à 3 c. à thé) combles de fleurs dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante et laissez reposer une dizaine de minutes. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

Préparée de la même façon, l'infusion peut servir pour imbiber des compresses que l'on déposera sur les blessures ou comme inhalant pour soigner les problèmes de sinus.

On peut aussi déposer des fleurs de camomille dans son bain pour obtenir un effet relaxant.

CANNEBERGE

Vaccinium macrocarpon

Un peu d'histoire

La canneberge semble avoir une histoire purement nord-américaine. Les pèlerins arrivés en Nouvelle-Angleterre en auraient mangé dès leur première fête d'Action de grâces en 1621. Plus tard, le général Ulysses S. Grant ordonna qu'on en serve aux troupes de l'Union au cours de la guerre civile américaine à l'occasion de cette même fête et on en adopta l'habitude par la suite.

Au Québec, la sauce aux canneberges est associée à la fête de Noël comme mets d'accompagnement à la dinde.

Depuis fort longtemps, les femmes souffrant d'infection urinaire boivent du jus de canneberge pour se soigner; c'est ainsi qu'on a découvert ses vertus curatives.

Sans savoir qu'elle contenait beaucoup de vitamine C, les pêcheurs de la Nouvelle-Angleterre l'ont également adoptée pour prévenir le scorbut.

Ses avantages

On a longtemps spéculé sur les possibilités que le jus de canneberge prévienne les infections urinaires. Certains disaient que oui; d'autres affirmaient le contraire. Mais la plus récente étude sur le sujet rapporte que 73 pour cent des femmes souffrant de ce problème ont connu une amélioration de leur état après avoir bu 1 litre (4 tasses) de jus par jour durant trois semaines. On en

a conclu que le jus empêchait les germes d'adhérer aux parois du canal urinaire, réduisant ainsi le risque d'infection.

Pour les personnes souffrant d'incontinence, le jus de canneberge a la propriété de désodoriser l'urine et d'éliminer ainsi un inconvénient majeur.

Mise en garde

On n'a, à ce jour, rapporté aucun inconvénient à boire du jus de canneberge, même en grande quantité.

Son utilisation

Le jus de canneberge est vendu commercialement. Mais comme, à l'état pur, il a un goût très âcre, il est additionné d'eau et de sucre.

On retrouve aussi les canneberges en fruits que l'on fait cuire pour préparer une sauce délicieuse.

CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum

Un peu d'histoire

Si la cannelle sert à relever plusieurs mets, elle a aussi des vertus médicinales reconnues depuis fort longtemps. Les Chinois et les Indiens s'en servaient pour soulager la fièvre, la diarrhée et les problèmes reliés aux règles. Les Grecs et les Romains ajoutèrent à ces pratiques le traitement de la digestion difficile.

En Europe, quand elle fit son apparition à la faveur d'échanges commerciaux avec les pays d'Asie, on s'en servit en médecine pour masquer le goût amer de certaines herbes.

Les médecins américains la conseillaient à toutes les sauces: pour les crampes d'estomac, les nausées, les vomissements, la diarrhée et les coliques chez les enfants. Certains disaient qu'elle stimulait les contractions utérines; d'autres, qu'elle les calmait.

Ses avantages

Comme plusieurs épices utilisées en cuisine, la cannelle est un puissant antiseptique. Elle tue les bactéries qui causent la carie, ce qui justifie son ajout dans les pâtes dentifrices.

La cannelle contient une huile qui a des propriétés anesthésiques permettant de soulager la douleur causée par des blessures mineures.

Elle favorise l'activité de certaines enzymes du système digestif qui permettent l'élimination des gras.

Disons enfin que certaines études tendent à prouver que la cannelle abaisse la pression sanguine. Si la vôtre est trop élevée, il ne serait pas contre-indiqué d'en faire l'essai.

Mise en garde

La cannelle en poudre est sans danger. Toutefois, son huile peut causer des vomissements, des nausées et des malaises au rein. Il n'est pas souhaitable d'en consommer.

Son utilisation

En plus de l'usage normal en cuisine, la cannelle se prête très bien à une utilisation en infusion: ajoutez 3 mL (1/2 c. à thé) de poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

Pour traiter les blessures mineures, nettoyez soigneusement la plaie et saupoudrez-y un peu de cannelle.

CASCARA SAGRADA

Rhamnus purshiana

Un peu d'histoire

Bien avant l'arrivée des Européens en Amérique du Nord, les Autochtones du nord de la Californie utilisaient l'écorce de cette plante pour soulager les désagréments de la constipation. Comme les explorateurs espagnols souffraient de ce problème, ils partagèrent leur secret avec les nouveaux arrivants et ceux-ci donnèrent à la plante le nom «d'écorce sacrée». Depuis cette époque, le cascara sagrada est reconnu comme le laxatif le plus doux que la nature nous ait donné.

Dans l'Est des États-Unis, la même préparation servait à traiter le cancer. C'est du moins ce que soutenait la médecine traditionnelle et, particulièrement, un certain Harry Hoxsey, qui mit au point la *Hoxsey Cancer Formula* fort populaire des années 1930 aux années 1950.

Ses avantages

Plusieurs produits pharmaceutiques contiennent du cascara sagrada. L'une de ses composantes chimiques, l'anthraquinone, est un laxatif qui stimule la contraction des intestins sans causer de vomissements, de nausées ni de crampes. Elle permettrait aussi un meilleur fonctionnement naturel du côlon.

Par contre, ses effets pour guérir le cancer n'ont pas été reconnus.

Mise en garde

Les laxatifs à base d'anthraquinone ne constituent pas la solution première aux problèmes de constipation. Une diète riche en fibres et en liquides de même que l'exercice physique seraient d'abord préférables.

De plus, le cascara sagrada ne devrait pas être pris durant plus de deux semaines de façon régulière. Il causerait la paresse des intestins, qui ne pourraient plus s'en passer.

L'écorce doit être entreposée durant au moins un an avant d'être utilisée parce que le produit frais contient des composés chimiques qui peuvent provoquer des crampes intestinales.

Les femmes enceintes doivent éviter d'en prendre.

Son utilisation

Le cascara sagrada se prend surtout en décoction. Faites bouillir 5 mL (1 c. à thé) d'écorce séchée dans 750 mL (3 tasses) d'eau durant 30 minutes. Buvez-en une tasse ou deux, à température de la pièce, avant d'aller au lit.

Si vous utilisez des produits commerciaux, respectez attentivement les indications.

CATAIRE (HERBE AUX CHATS)

Nepeta cataria

Un peu d'histoire

De tout temps, les chats ont recherché cette plante pour s'enivrer de son odeur. Les humains ne s'en sont pas privés non plus et, depuis plus de 2000 ans, de l'Europe à la Chine, la cataire a été utilisée pour soigner les rhumes et les maux de gorge. Prise comme boisson chaude, elle provoquerait la transpiration, un traitement traditionnel de la fièvre.

Avec le temps, on lui attribua aussi les vertus de tranquillisant, de sédatif, d'aide à la digestion et on la prescrivit pour soulager les crampes menstruelles et les coliques chez les enfants. Mélangée au safran, elle était recommandée pour guérir la petite vérole et la fièvre scarlatine. On mâchait également ses feuilles pour soulager les maux de dents et même, on les fumait pour traiter la bronchite et l'asthme.

Ce sont les premiers explorateurs européens qui implantèrent la cataire en Amérique, où elle se répandit, à l'état sauvage, d'un bout à l'autre du continent. Au Québec, la tradition veut qu'on ait utilisé la cataire avec succès à Grosse-Île durant la grande épidémie de typhus vers 1850.

Les vertus hallucinogènes qu'on lui a attribuées ne sont pas fondées.

Ses avantages

Si les herboristes semblent avoir surévalué la valeur de la cataire, les scientifiques, pour leur part, ont confirmé le bien-fondé de son utilisation traditionnelle.

Tout comme la menthe, la cataire assouplit les muscles du système digestif. Cet effet antispasmodique agit aussi sur l'utérus pour soulager les crampes menstruelles.

La cataire est encore reconnue comme tranquillisant et sédatif par la présence d'un composé chimique responsable de l'intoxication que l'on remarque chez les chats. On la recommande non seulement pour calmer les enfants hyperactifs, mais aussi pour aider les adultes qui souffrent de stress ou de problèmes d'insomnie.

On lui reconnaît des vertus antibiotiques légères, ce qui explique son utilisation pour combattre la diarrhée et la fièvre.

Mise en garde

La cataire n'est pas une plante toxique, mais certaines personnes pourraient ressentir des problèmes à l'estomac. Il faut être vigilant.

Son utilisation

La cataire se prend surtout en tisane. Elle a un goût agréable de menthe et de citron. Pour la préparer, faites infuser 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante et attendez une dizaine de minutes. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

Pour les enfants souffrant de coliques, préparez la tisane en utilisant moins de feuilles.

CAULOPHYLLE FAUX-PIGAMON

Caulophyllum thalictroides

Un peu d'histoire

Plante esentiellement nord-américaine, la caulophylle faux-pigamon était utilisée par les Amérindiens pour faciliter ou provoquer l'accouchement et pour favoriser les règles. Certaines femmes préparaient également des décoctions qu'elles buvaient comme contraceptif.

On l'utilisait encore pour soigner les maux de gorge, les coliques chez les enfants, l'épilepsie et l'arthrite.

Au XIX[e] siècle, les herboristes la recommandaient aussi pour traiter l'insomnie, la bronchite et la nausée. De nos jours, on lui reconnaît toujours ses vertus pour favoriser les règles, faciliter l'accouchement ainsi que pour soigner le rhume, l'asthme, l'arthrite et la haute pression sanguine.

Ses avantages

Les chercheurs ont découvert dans la caulophylle faux-pigamon un élément chimique qui provoque les contractions utérines, ce qui explique l'utilisation qu'en faisaient les Amérindiens. On doit toutefois être prudent.

La plante aurait aussi un effet anti-inflammatoire, ce qui justifierait son emploi dans le traitement de l'arthrite.

Mise en garde

Si vous souffrez de problèmes cardiaques, de diabète, de glaucome, vous devez éviter de prendre cette plante. Les femmes enceintes peuvent l'utiliser à terme, mais seulement sous contrôle médical.

Son utilisation

La décoction a un goût sucré au premier abord, mais on ressentira bientôt son goût amer et désagréable. N'en prendre que sous surveillance médicale.

CÉLERI (graines)

Apium graveolens

Un peu d'histoire

Dans la Grèce antique, les athlètes olympiens recevaient une coupe de vin de céleri pour souligner leurs victoires et leurs performances. Cela constituait à la fois une récompense et un revitalisant.

D'autre part, en Inde, les médecins prescrivaient des graines de céleri à ceux et celles qui souffraient de rhume, de grippe, d'indigestion, d'arthrite, de maladies du foie et d'angoisse.

En Allemagne aussi bien qu'en Angleterre, les graines étaient reconnues pour leur effet diurétique. Plus tard, on les employa même pour guérir l'insomnie, l'obésité, la nervosité, différentes formes de cancers et pour provoquer les avortements. On considérait également le produit comme un important aphrodisiaque.

Ses avantages

Les herboristes contemporains reconnaissent aux graines de céleri leurs propriétés diurétiques. En permettant d'éliminer l'excès d'eau retenu par le corps, elles sont donc un bon moyen de perdre du poids. Il faut savoir toutefois que cette rétention d'eau a tendance à réapparaître. La seule façon efficace de perdre du poids est de contrôler l'absorption de gras et de faire de l'exercice.

Comme diurétique, les graines de céleri permettent aussi de contrôler la haute pression.

Certaines études ont permis d'apprendre que les graines de céleri avaient des propriétés somnifères chez les animaux. Si vous souffrez d'anxiété, de stress ou d'insomnie, les graines de céleri ne peuvent pas vous faire de mal.

Mise en garde

L'effet diurétique des graines de céleri diminue les quantités de potassium du corps. Il faudrait donc voir à consommer des aliments particuliers comme des bananes et des légumes frais pour combler cette lacune.

En règle générale, les femmes enceintes doivent éviter de prendre des diurétiques, car ceux-ci pourraient provoquer des contractions.

Son utilisation

On peut se faire une infusion de graines de céleri en ajoutant de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de graines à 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

Elles sont aussi contenues dans certains sirops que l'on peut prendre jusqu'à trois fois par jour à raison de 3 à 5 mL (de 1/2 à 1 c. à thé).

CERISIER D'AUTOMNE

Prunus serotina, P. virginiana

Un peu d'histoire

Vous l'aurez compris, on l'appelle le cerisier d'automne parce que ses fruits mûrissent très tard et sont encore sur l'arbre à la mi-octobre. Mais ce ne sont pas les fruits qui nous intéressent ici. C'est plutôt son écorce qui libère, dans l'eau, de l'acide cyanhydrique qui agit comme sédatif.

Ce sont les Amérindiens qui ont appris aux premiers colons les vertus du cerisier d'automne. Ils en faisaient un thé pour combattre le rhume, la grippe, la toux, la diarrhée et plusieurs autres maladies. Les colons ajoutèrent à cette panoplie le traitement de la bronchite et de la pneumonie. Ces pratiques se sont perpétuées jusqu'à aujourd'hui.

Ses avantages

En tant qu'expectorant et sédatif léger, l'écorce de cerisier d'automne peut combattre la toux et agir comme tranquillisant.

Mise en garde

L'acide cyanhydrique contenu dans l'écorce et les feuilles de ce cerisier peut être mortel s'il est ingéré en quantité importante. Il faut donc être très prudent. Les symptômes de toxicité comprennent les spasmes ainsi que certaines difficultés de la respiration et de la parole.

Son utilisation

Pour se préparer une tisane de cerisier d'automne, il suffit de laisser infuser 5 mL (1 c. à thé) d'écorce en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau pendant 10 minutes. Le goût est agréable, mais un peu amer. Pour corriger cette amertume, on peut ajouter du miel, du sucre ou du citron à la préparation.

CLOU DE GIROFLE

Eugenia caryophyllata

Un peu d'histoire

Sous la dynastie des Han, au tournant du premier millénaire, toutes les personnes qui devaient s'adresser à l'empereur étaient dans l'obligation de mastiquer du clou de girofle pour atténuer la mauvaise haleine. À cette époque et même bien avant, les médecins chinois utilisaient cette plante pour soulager l'indigestion, la diarrhée, le pied d'athlète et d'autres types d'infections causées par des champignons.

Les Européens importèrent le fruit du giroflier vers le IVe siècle de notre ère; toutefois, ce fruit constituait un luxe réservé aux riches. En Allemagne, Hildegarde de Bingen l'incorporait à sa préparation antigoutte. Mais ce n'est que vers le XVIe siècle que le clou de girofle devint vraiment disponible sur le marché européen. On s'en servit pour traiter l'indigestion, la nausée, le vomissement, la diarrhée, le rhume, l'infertilité, les blessures et le mal de dents.

En Amérique, les herboristes l'ajoutaient à diverses préparations pour en atténuer le goût. On apprit à en extraire une huile pour soulager les maux de dents.

Ses avantages

De nos jours, le clou de girofle et particulièrement l'huile qu'on en extrait servent d'anesthésiques oraux et sont utilisés dans plusieurs rince-bouches commerciaux.

Comme plusieurs autres épices, il permet de relaxer les muscles de l'estomac et de favoriser une bonne digestion. Enfin, il permet d'éliminer les parasites intestinaux et les bactéries.

Mise en garde

Pris en petite quantité, le clou de girofle et son huile ne présentent aucun désavantage; ils peuvent donc être conseillés à tout le monde.

Son utilisation

Pour soulager le mal de dents, badigeonnez la dent et la gencive à l'aide d'un coton-tige imbibé d'huile de clou de girofle. Si le mal persiste, consultez votre dentiste.

Pour une infusion au goût délicat, utilisez 5 mL (1 c. à thé) de poudre pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour sans problème.

CORIANDRE

Coriandrum sativum

Un peu d'histoire

La coriandre, cette plante au goût de sauge citronnée, est utilisée en cuisine et en médecine depuis plusieurs milliers d'années. Les Égyptiens, par exemple, s'en servaient comme épice, comme parfun et pour aider à la digestion. C'était une plante si importante à leurs yeux qu'on en a retrouvé dans plusieurs tombeaux de pharaons.

Au contact des Égyptiens sans doute, les Grecs et les Romains adoptèrent l'usage de cette plante pour les mêmes fonctions. En Inde, elle était considérée comme un aphrodisiaque, et les médecins traditionnels la recommandaient pour traiter les allergies, les problèmes urinaires et... pour prévenir la cécité.

En Chine, elle avait la réputation d'augmenter la puissance sexuelle et d'assurer l'immortalité. Dans les *Contes des Mille et une nuits*, la princesse arabe Sheherazade parle, elle aussi, de la coriandre comme d'un aphrodisiaque.

En Angleterre, au XVI[e] siècle, les graines de coriandre étaient utilisées dans la fabrication de friandises dont raffolait, paraît-il, la reine Elizabeth I[re].

Ses avantages

Pour aider à la digestion, la coriandre n'est pas aussi efficace que la menthe ou la camomille, mais elle possède quand même certaines vertus en ce sens.

La coriandre en poudre peut aussi s'avérer efficace pour prévenir les infections de la peau à la suite de blessures. Il s'agit tout simplement d'en saupoudrer quelque peu sur la plaie après l'avoir bien nettoyée.

Des études récentes indiquent que la coriandre aurait des vertus anti-inflammatoires et pourrait réduire le taux de sucre chez les diabétiques. Mais ceci reste à confirmer.

Mise en garde

Il n'y a aucun danger à utiliser la coriandre quand on n'en fait pas d'abus.

Son utilisation

Pour son goût délicat, la coriandre est utilisée dans de nombreux mets, mais on peut aussi s'en faire des infusions au goût citronné en incorporant 5 mL (1 c. à thé) de graines à 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Patientez cinq minutes avant de déguster.

CUMIN

Carum carvi

Un peu d'histoire

Au temps des pharaons égyptiens, on recommandait l'utilisation du cumin pour favoriser la digestion, un effet qui n'a jamais été contesté depuis. Le médecin grec Dioscoride approuvait cet usage, de même que plusieurs herboristes qui s'y sont intéressés.

En Angleterre, on préparait un dessert apaisant pour l'estomac en faisant cuire des pommes aromatisées de cumin.

En Europe, aussi bien qu'en Amérique et ailleurs dans le monde, on ajoutait du cumin aux herbes laxatives pour en réduire les effets brutaux.

Le cumin a toujours été fort recommandé pour soulager les crampes menstruelles, pour favoriser les règles et pour permettre une meilleure production de lait chez les mères.

Ses avantages

Des recherches contemporaines ont permis de découvrir que les graines de cumin contiennent deux composantes chimiques qui stimulent le système digestif et aident à évacuer les gaz.

Les antispasmodiques que l'on retrouve dans le cumin assouplissent également les tissus de l'utérus et soulagent les crampes menstruelles.

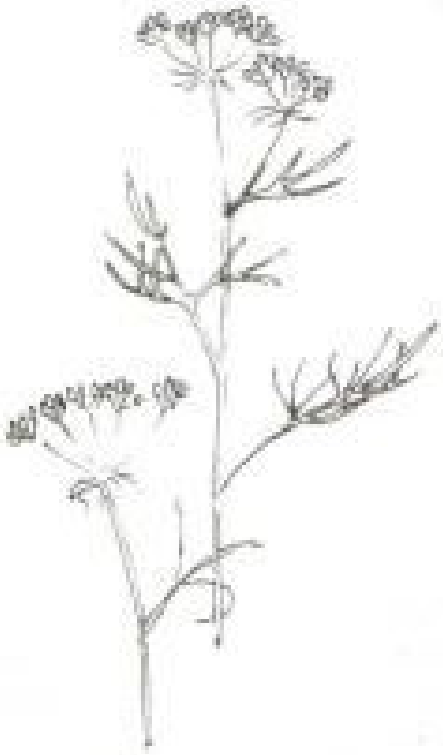
Mise en garde

Les femmes enceintes doivent consommer le cumin avec modération.

Son utilisation

Les graines fraîches de cumin peuvent être mâchées naturellement ou ajoutées aux aliments. Elles ont une saveur unique qui rehausse plusieurs mets, que ce soit les soupes, les pains, les fromages ou les viandes.

En écrasant les graines, on peut aussi se faire des infusions fort efficaces pour soulager les problèmes de digestion et les crampes menstruelles. Il s'agit tout simplement d'en faire tremper 10 mL (2 c. à thé) dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut également en donner aux enfants en infusion plus douce.



CURCUMA

Curcuma longa

Un peu d'histoire

Appelé aussi safran des Indes à cause d'une matière colorante jaune, la curcumine, qu'il contient, le curcuma sert à la fabrication du cari, un assaisonnement composé de piment, de curcuma et de diverses épices pulvérisées.

Bien qu'il soit connu et utilisé depuis fort longtemps en Inde et en Chine, le curcuma n'a fait son apparition dans notre monde occidental qu'au cours du XIX^{e} siècle.

Symbole de prospérité pour les Indiens, il était recommandé pour nettoyer diverses parties du corps. Il servait au traitement de la fièvre, des infections, de la dysenterie, de l'arthrite, de la jaunisse et de plusieurs maladies du foie. Les Chinois l'adoptèrent pour les mêmes symptômes et l'utilisaient aussi pour stopper les hémorragies, pour dégager les voies respiratoires et pour soulager les douleurs menstruelles.

Ses avantages

L'action antibactérienne du curcuma permet de retarder la putréfaction des aliments et de soigner les blessures superficielles. Parce qu'il stimule la production de bile qui permet de digérer les gras, il peut être considéré comme un excellent élément naturel favorisant la digestion.

Plusieurs études ont démontré qu'il a une action anti-inflammatoire et peut donc contribuer au soulagement de l'arthrite. Il aurait aussi des effets pour réduire le taux de mauvais cholestérol sanguin.

Mise en garde

L'utilisation du curcuma en trop grande quantité pourrait occasionner des maux d'estomac.

Son utilisation

Pour soigner les blessures légères, saupoudrez la plaie de poudre de curcuma après l'avoir bien lavée.

Pour obtenir une infusion favorisant la digestion, mêlez 5 mL (1 c. à thé) de poudre à 250 mL (1 tasse) d'eau chaude. Vous pouvez en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

ESTRAGON

Artemisia dracunculus

Un peu d'histoire

Si l'estragon a toujours été fort populaire en cuisine, son utilisation dans le monde médicinal est fort réduite. Dans l'Antiquité, on s'en servait comme antiseptique pour la bouche et les maux de gorge. Les Arabes, pour leur part, la considéraient comme une excellente plante pour favoriser l'appétit. Les Grecs et les Romains croyaient aussi qu'il aidait à combattre la fatigue des longs voyages; cette caractéristique fut admise jusqu'au Moyen Âge puisque l'on sait que les pèlerins plaçaient des brins d'estragon dans leurs chaussures pour rendre leur marche plus agréable.

Par la suite, on abandonna progressivement l'utilisation de la plante dans l'herboristerie jusqu'à ce que, plus près de nous, on en redécouvre les vertus diurétiques, digestives, stimulantes pour l'appétit et qu'on la recommande dans le traitement des maux de dents.

Ses avantages

C'est l'huile que contient l'estragon qui en est l'élément le plus intéressant. Toutefois, cette huile disparaît lorsque la plante est séchée; celle-ci devient alors une herbe comme les autres. Pour en tirer profit donc, il faut la consommer fraîche.

L'huile d'estragon contient de l'eugénol, un anesthésique naturel efficace pour soulager les maux de dents. Mais il ne fait que soulager, il ne guérit pas.

L'huile a aussi un effet pour la prévention des infections. En appliquant quelques feuilles sur une blessure, on peut éviter les complications en attendant de se faire un bandage approprié.

Mise en garde

On ne connaît pas de contre-indication à l'utilisation de l'estragon ou de l'huile d'estragon.

Son utilisation

Pour soulager le mal de dents, il suffit de mastiquer quelques feuilles d'estragon au besoin ou de les appliquer directement sur la dent qui fait souffrir.

On peut se préparer une tisane au goût de réglisse en faisant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles fraîches dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

EUCALYPTUS

Eucalyptus globulus

Un peu d'histoire

Originaire d'Australie, dont il est d'ailleurs le symbole floral, l'eucalyptus emmagasine dans ses racines de grandes quantités d'eau. Les aborigènes de l'endroit connaissaient ce secret et ils prirent l'habitude de les extraire du sol et de les mâcher pour calmer leur soif dans le désert. Ils utilisaient aussi les feuilles pour s'en faire des tisanes contre la fièvre.

Il fallut attendre au XIX^{e} siècle pour que cette propriété de l'eucalyptus soit connue des Européens. La légende rapporte qu'un marin français dont le bateau faisait escale à Sydney (Australie) fut guéri de fortes fièvres en consommant du thé d'eucalyptus.

On importa la plante dans le sud de l'Europe où elle se propagea rapidement, principalement en Italie. On la retrouve maintenant aussi en Algérie.

On en vint également à penser que la plante servait à guérir la malaria mais, en réalité, ce n'était pas son effet médicinal qui était à l'origine de l'éradication de cette terrible maladie. Voici ce qui se passait: la malaria était transmise par les moustiques qui vivaient dans les régions marécageuses; or, les Européens plantèrent l'eucalyptus en bordure de la Méditerranée, la plante assécha donc ces marais, éliminant ainsi l'habitat naturel des moustiques.

Les herboristes américains recommandaient l'huile d'eucalyptus comme antiseptique sur les blessures et s'en servaient également pour stériliser leurs instruments chirurgicaux. On apprit également à inhaler les vapeurs d'eucalyptus pour traiter la bronchite, l'asthme, l'emphysème, la toux persistante et la congestion nasale.

Ses avantages

L'huile tirée des feuilles d'eucalyptus contient un agent chimique, l'*eucalyptol*, qui lui donne son arôme agréable et sa valeur médicinale. L'eucalyptol détruit certaines bactéries à l'origine de la bronchite, une conséquence habituelle de la grippe et du rhume.

Son action antibactérienne en fait aussi un remède efficace contre les blessures mineures et les éraflures.

Selon des études scientifiques, l'eucalyptus serait excellent pour repousser les blattes dans les maisons.

Mise en garde

L'utilisation sur la peau de l'huile d'eucalyptus ne pose aucun problème. Toutefois, en usage interne, il faut être prudent. Cette huile est, en effet, un poison violent qui peut entraîner la mort. On la retrouve pourtant, mais en quantités infimes, dans certains aliments et certains médicaments.

Son utilisation

Pour préparer un inhalant efficace, faites bouillir une poignée de feuilles ou quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau. On peut aussi enrober des feuilles dans un chiffon et les faire tremper dans l'eau du bain.

Sur les blessures mineures, versez une ou deux gouttes d'huile et frottez.

Pour soigner le rhume ou la grippe, faites une infusion avec 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées et broyées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Si vous utilisez de l'huile pure, n'en mettez pas plus de 1 ou 2 gouttes.

EUPATOIRE PERFOLIÉE

Eupatorium perfoliatum

Un peu d'histoire

Les Amérindiens ont appris aux colons à se servir de l'eupatoire perfoliée pour soulager tous les maux reliés à la fièvre: la grippe, le choléra, la malaria, la thyphoïde, l'arthrite et la constipation, entre autres.

Les militaires l'adoptèrent comme stimulant pour les tenir en santé.

Les herboristes contemporains continuent de la recommander pour le traitement de la fièvre dans les cas de grippe.

Ses avantages

Des études ont démontré que l'eupatoire perfoliée avait des effets non négligeables sur les maladies virales et les infections bactériennes en détruisant les micro-organismes responsables de ces maladies. La plante présente aussi des vertus anti-inflammatoires légères, ce qui pourrait justifier son utilisation dans le traitement de l'arthrite.

Mise en garde

Prise en grande quantité, l'eupatoire perfoliée peut occasionner des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des problèmes au foie. On doit s'en tenir aux doses recommandées.

Son utilisation

Pour obtenir une tisane efficace contre le rhume, la grippe et les douleurs arthritiques, utilisez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en prendre trois tasses par jour avec du sucre ou du miel.

FENOUIL

Foeniculum vulgare

Un peu d'histoire

Dans la Grèce antique, le fenouil portait le nom de *marathon* parce qu'il poussait abondamment autour de ce village où les Athéniens combattirent les Perses en l'an 490 avant notre ère. Hippocrate le recommandait pour traiter les coliques chez les enfants. Dioscoride, lui, le percevait comme un suppresseur de l'appétit et le suggérait aux femmes pour la production abondante du lait maternel.

Pline l'Ancien le mêlait à pas moins d'une vingtaine de remèdes différents et signalait qu'il guérissait les maux associés aux yeux.

Au Moyen Âge, on associa sa fleur jaune au foie et on en conclut qu'elle pouvait guérir la jaunisse. En Allemagne, Hildegarde de Bingen en fit l'une de ses herbes favorites. Elle le prescrivait pour soigner le rhume, la grippe, les problèmes cardiaques et pour assurer une bonne digestion.

Pour les Anglais, le fenouil éloignait la malédiction. On apprit également à l'utiliser en cuisine, principalement pour accompagner le poisson. Nicholas Culpeper considérait aussi qu'il favorisait le déclenchement des règles chez les femmes.

Au XIX[e] siècle, les guérisseurs américains prescrivaient le fenouil pour aider à la digestion, favoriser les règles et la production de lait maternel et annihiler les effets désagréables des médicaments.

Ses avantages

Comme beaucoup d'autres herbes aromatiques, le fenouil permet de détendre les muscles du système digestif et, en ce sens, il est d'une aide précieuse pour faciliter la digestion. Tout comme l'anis, il est très efficace pour traiter les indigestions, les gaz intestinaux et les coliques.

Son effet sur les hormones œstrogènes favoriserait la production de lait, le déclenchement des règles et le soulagement des problèmes reliés à la ménopause.

Mise en garde

Même si son effet sur les œstrogènes est mineur, il faut savoir que ces hormones sont les principales composantes de la pilule anticonceptionnelle. Donc, si votre médecin vous suggère de ne pas prendre la pilule, vous devriez éviter de consommer du fenouil en grande quantité.

Les femmes enceintes devraient aussi s'en abstenir.

Les graines de fenouil sont sans danger, mais l'huile que l'on tire de celles-ci pourrait causer des allergies chez certaines personnes plus sensibles.

Son utilisation

Pour s'assurer une bonne digestion, on peut mâcher des graines de fenouil ou s'en faire une tisane. Jetez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de graines écrasées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante et patientez une dizaine de minutes. Vous obtiendrez une boisson agréable au bon goût de réglisse. Pour les enfants, faites une infusion plus légère.

FENUGREC

Trigonella fœnum-græcum

Un peu d'histoire

Avant de servir en herboristerie chez les humains, le fenugrec fut d'une grande utilité en médecine vétérinaire. On l'ajoutait à l'alimentation des animaux malades, qui s'en portaient fort mieux.

Le fenugrec s'est ensuite propagé tout autour de la Méditerranée. Les guérisseurs grecs, romains et égyptiens purent ainsi découvrir que ses graines contenaient du mucilage, une substance végétale composée de pectine ayant la propriété de gonfler dans l'eau pour former une espèce de gélatine. Il permettait de soulager les tissus irrités.

Les Égyptiens utilisaient le fenugrec sous forme d'onguent pour soigner les blessures et les abcès et, en usage interne, pour calmer la fièvre et les problèmes respiratoires. Les Chinois élargirent son utilisation aux problèmes musculaires et même à l'impuissance sexuelle. Les Indiens le prescrivaient pour traiter l'arthrite, la bronchite et pour faciliter la digestion.

Les femmes arabes mastiquaient les graines rôties du fenugrec pour prendre du poids à une époque où il était en vogue d'être «bien en chair».

Au IXe siècle, les moines bénédictins popularisèrent la culture de cette plante dans toute l'Europe et en répandirent l'usage médicinal pour soulager les blessures, la fièvre ainsi que les problèmes digestifs et respiratoires.

En Amérique du Nord, Lydia E. Pinkham en fit l'un de ses principaux ingrédients dans un remède à l'usage exclusif des femmes. Les herboristes le recommandaient également pour soigner les blessures, les furoncles et les éruptions cutanées.

Ses avantages

L'usage traditionnel du fenugrec a été confirmé par plusieurs études; de plus, on en a découvert un nouveau: il réduit le taux de cholestérol chez les chiens (mais on n'a pas encore fait d'études chez les humains).

Le fenugrec aide à soulager les problèmes à la gorge, la toux et l'indigestion mineure.

Des chercheurs belges ont découvert qu'il contient un anti-inflammatoire à l'action douce qui contribuerait à soulager les blessures, l'arthrite et les inflammations de toute nature.

Mise en garde

Parce qu'il constitue un stimulant utérin, le fenugrec ne doit pas être consommé par les femmes enceintes. À part cette restriction, il n'y a pas de mise en garde qui s'impose.

Son utilisation

Le fenugrec se prend surtout en décoction. Faites bouillir 10 mL (2 c. à thé) de graines dans 250 mL (1 tasse) d'eau durant 10 minutes. Pour en agrémenter la saveur, ajoutez un peu de miel, de citron, d'anis ou de menthe.

On le retrouve également en sirop. Suivez les indications.

FRAMBOISIER

Rubus idaeus, R. strigosus

Un peu d'histoire

Les Grecs, les Chinois et les Amérindiens utilisaient les feuilles du framboisier ou du mûrier, selon les disponibilités, pour soigner les blessures et la diarrhée. Au XVII[e] siècle, Nicholas Culpeper les recommandait à toutes les sauces pour traiter la fièvre, les ulcères, les plaies dans la bouche et aux parties génitales, la tuberculose, les hémorroïdes, les pierres aux reins et pour régulariser le cycle menstruel chez la femme.

Plus près de nous, les herboristes les prescrivaient pour traiter la diarrhée, la nausée et le vomissement et, plus particulièrement, pour soigner les malaises dus à la grossesse.

Ses avantages

Les feuilles du framboisier contiennent des tanins, un produit astringent qui a bon effet dans les cas de diarrhée. Elles contiennent aussi un relaxant utérin très efficace pour les femmes enceintes.

Mise en garde

On ne connaît pas de contre-indication à l'utilisation de la framboise en alimentation ni de ses feuilles en médecine naturelle.

Son utilisation

On peut se faire une tisane de framboisier en laissant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Pour traiter la diarrhée chez les jeunes enfants, faire une infusion plus faible.

GENIÈVRE

Juniperus communis

Un peu d'histoire

En Europe, la fumée de genièvre avait autrefois la réputation de prévenir la lèpre et la fièvre bubonique. Aussi récemment qu'au milieu du XX[e] siècle, les infirmières françaises s'en servaient pour purifier les chambres des malades.

Au XVII[e] siècle, le genièvre était un diurétique fort populaire utilisé pour favoriser la production d'urine. Nicholas Culpeper le recommandait pour soigner la toux, la tuberculose, pour provoquer les règles et pour faciliter les accouchements.

Les Amérindiens connaissaient également cette dernière propriété et s'en servaient aussi pour soigner diverses infections et l'arthrite.

Au XIX[e] siècle, les herboristes niaient les effets du genièvre pour favoriser les accouchements, mais ils le prescrivaient pour traiter les problèmes cardiaques, l'eczéma et le psoriasis. Récemment, on le recommandait comme antiseptique et pour traiter l'arthrite, les crampes intestinales et la goutte.

On sait que le genièvre est la principale composante du gin. Nos parents et nos grands-parents n'hésitaient pas à prendre une «ponce» dès qu'apparaissaient les premiers signes de la grippe ou du rhume.

Ses avantages

Le genièvre contient un diurétique qui favorise le bon fonctionnement des reins.

GENTIANE

Gentiana lutea, Gentiana puberula

Un peu d'histoire

Le nom de gentiane rappelle une légende rapportée par Pline l'Ancien selon laquelle Gentius, roi d'Illyrie, recouvra, grâce à une plante de ce genre, de nouvelles forces pour continuer ses guerres.

Les Grecs, les Romains et les Égyptiens utilisaient la gentiane pour stimuler l'appétit, favoriser la digestion, soulager les malaises reliés aux règles et comme antiseptique pour nettoyer les blessures.

Chez les Chinois, ses vertus s'étendaient au soulagement des maux de tête, de gorge, d'estomac et de l'arthrite. Les Indiens, pour leur part, la prescrivaient pour soigner les maladies vénériennes, la jaunisse et les problèmes au foie.

En Europe, on s'en servait surtout pour soulager les problèmes intestinaux.

Les Amérindiens connaissaient très bien une variante de la gentiane européenne et préparaient des décoctions de racines pour soulager les maux de dos. Les herboristes américains la conseillaient plutôt pour favoriser l'appétit et faciliter la digestion.

Ses avantages

La gentiane contient une composante chimique, la *gentianine*, qui stimule la sécrétion d'acide dans l'estomac, facilitant ainsi la digestion. Voilà pourquoi il est conseillé d'en prendre en décoction ou en sirop avant les repas.

Une étude réalisée en Chine a démontré que la gentiane contient un anti-inflammatoire qui pourrait être très utile à ceux et celles qui souffrent d'arthrite.

Depuis des siècles, cette plante est reconnue pour favoriser le déclenchement des règles. Rien ne porte à penser que cette utilisation ne serait pas de mise.

Mise en garde

Prise en trop grande quantité, la gentiane pourrait provoquer des irritations à l'estomac et, conséquemment, des nausées et des vomissements.

Les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer parce que la plante favoriserait les contractions utérines.

Son utilisation

Pour préparer une décoction de gentiane, faites bouillir 5 mL (1 c. à thé) de racines en poudre dans 750 mL (3 tasses) d'eau. Laissez refroidir. Prenez-en 15 mL (1 c. à soupe) avant chaque repas pour favoriser la digestion.

GINGEMBRE

Zingiber officinale

Un peu d'histoire

Les Indiens, qui consommaient beaucoup d'ail et d'oignon, ont découvert que les racines de gingembre leur redonnaient une haleine fraîche et les rendaient ainsi mieux disposés à s'adresser aux dieux. Ils s'en servaient aussi en cuisine pour conserver les aliments plus longtemps et pour faciliter la digestion.

L'un des premiers grands herboristes de l'humanité, le Chinois Shen Nung, prescrivait le gingembre pour soigner la fièvre, le rhume, le tétanos et la lèpre. Les marins chinois découvrirent de plus que le gingembre les mettait à l'abri du mal de mer.

Les Chinois assaisonnaient les fruits de mer de gingembre, considéré comme un antidote à l'empoisonnement. Les femmes, quant à elles, buvaient du thé de gingembre pour soulager divers problèmes d'ordre gynécologique.

Les Grecs et les Romains le considéraient comme un excellent produit pour favoriser la digestion.

Les Anglais créèrent la bière de gingembre qui devint, avec le temps, le *ginger ale* que l'on connaît maintenant et dont beaucoup de mères se servaient pour guérir la diarrhée, la nausée et les vomissements chez les enfants. Son utilisation s'étendait même à la fièvre, aux maux de tête, aux maux de dents et aux maux d'estomac.

Ses avantages

Le gingembre s'avère efficace pour soulager les indigestions et les problèmes intestinaux. Il agit comme un

antispasmodique dans l'estomac. Il a le même effet sur l'utérus et soulage donc également les crampes menstruelles.

Les Chinois et les Indiens avaient bien raison de penser que le gingembre combattait les infections d'origine virale. Il met à profit le système immunitaire pour se débarrasser des virus. Il est donc efficace en période de rhume, de grippe et de maladies infectieuses.

Des découvertes plus récentes démontrent que le gingembre aide à réduire le taux de cholestérol, à abaisser la pression sanguine et à éviter le blocage des artères.

Mise en garde

À cause de ses effets sur l'utérus, le gingembre ne doit pas être consommé en trop grande quantité par les femmes enceintes. Il demeure toutefois recommandé pour soulager les inconforts matinaux durant la grossesse.

Son utilisation

On retrouve le gingembre en poudre pour l'utilisation en cuisine. Il ajoute un goût délicat à plusieurs mets.

Tout le monde connaît le *ginger ale*, qui est une boisson à la fois rafraîchissante et salutaire dans les cas de nausées.

On peut aussi se faire du thé au gingembre en incorporant 10 mL (2 c. à thé) de poudre ou de racines râpées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Patientez 10 minutes. C'est un excellent digestif.

GINSENG

Panax ginseng (Asie), *P. quinquefolius* (Amérique)

Un peu d'histoire

Le ginseng est l'une des plantes à la fois les plus populaires et les plus controversées utilisées en herboristerie. Elle est utilisée depuis des siècles en Chine, et pourtant de nombreux scientifiques la considèrent comme inutile et sans effet. Nous n'avons pas la prétention de régler ici le différend.

Le mot *ginseng* vient du chinois *jen shen* qui signifie «racine à forme humaine». En effet, la racine suggère la forme de l'être humain avec ses bras et ses jambes. De plus, son nom scientifique *panax* signifie «qui guérit tout».

Pour les Chinois, la racine de ginseng a un effet tonique qui assure la longévité à ses utilisateurs réguliers. Elle était prescrite pour tous les maux reliés à l'âge: la léthargie, l'arthrite, la sénilité, les problèmes reliés à la ménopause et la perte de désir sexuel. On lui conférait même le titre de «racine de l'immortalité».

L'engouement pour la plante fut tel qu'à un certain moment, elle se fit rare au pays et atteignit des prix inabordables.

Ce sont les Jésuites qui firent connaître le ginseng en Europe au XVIII[e] siècle, mais on refusa de croire en ses vertus.

Quand on découvrit le ginseng américain dans le sud du Canada, les Jésuites reconnurent sa valeur économique et expédièrent une pleine cargaison à Canton (en Chine) où d'autres Jésuites s'assurèrent de la vendre à fort prix. Les expéditions se poursuivirent. Voici d'ailleurs ce qu'en dit le frère Marie-Victorin dans sa *Flore laurentienne*: «Les habitants, trouvant plus de profit à chercher du ginseng qu'à semer du blé, abandonnaient leurs terres pour courir les bois. Malheureusement, au lieu de laisser la racine sécher lentement dans les greniers, on la séchait au four pour aller plus vite. Ce fut la cause de la dépréciation du ginseng canadien et bientôt de ce grand trafic il ne resta plus que le dicton populaire: "C'est tombé, ou ça tombera comme le ginseng!"»

Les Amérindiens connurent les vertus du ginseng par l'entremise des Jésuites et l'utilisèrent pour combattre la fatigue, stimuler l'appétit, aider à la digestion et fabriquer des potions aphrodisiaques.

Les herboristes contemporains considèrent le ginseng comme un puissant stimulant qui assure la vitalité et la longévité. Ils le recommandent également pour soigner la dépression, les problèmes respiratoires, la fièvre, la toux, les inflammations et pour faciliter les accouchements. Le ginseng a donc repris son droit au titre de panacée universelle!

Ses avantages

Le ginseng est reconnu pour redonner de l'énergie aux personnes faibles et malades et pour mettre les personnes en bonne santé à l'abri de la maladie. Il permet de combattre le stress et de mettre l'esprit en éveil.

Certaines études ont démontré qu'il stimule le système immunitaire tant chez les animaux que chez les humains, qu'il réduit le taux de mauvais cholestérol au profit du bon cholestérol et qu'il permet ainsi de diminuer les risques d'attaques cardiaques.

Le ginseng réduit le taux de sucre dans le sang et permettrait donc de contrôler le diabète, mais cela reste à démontrer.

Chez les personnes âgées, il est efficace pour stimuler l'appétit et prévenir la sous-alimentation. De plus, il favorise l'absorption des aliments par les intestins.

Quant à savoir si le ginseng est un stimulant sexuel, aucune étude, sauf chez les animaux (pour qui les résultats ont été positifs), ne vient le confirmer. Les aphrodisiaques n'ont jamais eu un très grand intérêt pour la communauté scientifique!

Mise en garde

Si le ginseng est une plante considérée comme sûre, il pourrait, chez certaines personnes, causer de l'insomnie, des signes d'allergie, de l'asthme et une hausse de la pression sanguine. Il ne s'agit pas de s'alarmer, mais bien d'être prudent dans la quantité que l'on consomme si l'on est sujet à l'un ou l'autre de ces problèmes.

Mais la principale mise en garde que l'on doit faire concerne la qualité du produit que l'on achète. À cause de sa rareté et de son prix élevé, certains fabricants de produits n'hésitent pas à utiliser des succédanés. Lisez donc l'étiquette attentivement.

Son utilisation

La racine de ginseng est commercialisée en poudre, en capsules buvables, en comprimés et en thé. Suivez les indications.

Certains disent que l'on peut consommer le ginseng sur une base quotidienne. D'autres précisent que l'on devrait en prendre durant un mois et cesser la consommation pendant deux mois. Informez-vous auprès de votre fournisseur.

GOTU KOLA

Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica

Un peu d'histoire

C'est en observant les éléphants manger abondamment des feuilles de gotu kola que les membres de la tribu Sinhalese du Sri Lanka firent l'association entre cette plante et la longévité qu'elle leur procurait. De là à penser que l'effet serait le même chez les humains, il n'y avait qu'un pas. Les herboristes indiens franchirent ce pas et n'hésitèrent pas à prescrire cette plante pour assurer la longévité et soigner les maux reliés à l'âge.

Aux Philippines, le gotu kola servait à soigner les blessures et les maladies transmissibles sexuellement, tandis qu'en Chine, on le prescrivait pour traiter le rhume et la grippe. On dit même qu'un herboriste chinois qui l'utilisait de façon régulière aurait vécu jusqu'à l'âge vénérable de 256 ans!

En Amérique du Nord, on le recommandait en usage externe pour soigner les problèmes de peau, mais on le considérait comme un poison en usage interne.

Ses avantages

Il n'est pas sûr que le gotu kola puisse vous assurer la longévité, mais on reconnaît ses pouvoirs stimulants et sédatifs...

Une étude a aussi établi qu'il permet de guérir les blessures, les brûlures, le psoriasis et qu'il favorise la cicatrisation.

Il assure aussi une meilleure circulation du sang dans les membres inférieurs et pourrait ainsi prévenir les varices.

Il faut savoir aussi que, malgré son nom, le gotu kola ne contient pas de kola.

Mise en garde

Certaines personnes peuvent être allergiques au gotu kola lorsqu'il est utilisé sur la peau. Il faut donc être prudent. C'est la seule réserve qu'il convienne de faire.

Son utilisation

Pour une infusion, faites tremper 3 mL (1/2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Pour amoindrir son goût amer, ajoutez du miel ou du sucre à la préparation. On peut boire cette infusion (jusqu'à deux tasses par jour) ou s'en faire des compresses pour soigner les problèmes de peau. Si les résultats ne sont pas probants dans ce dernier cas, faites une infusion plus forte.

GUI

Viscum album (Europe),
Phoradendron serotinum (Amérique)

Un peu d'histoire

Une tradition fort ancienne veut qu'il soit de rigueur de s'embrasser lorsqu'on croise quelqu'un sous une feuille de gui à Noël. L'origine remonte à une légende scandinave: Balder, dieu de la paix, fut blessé par une flèche faite de gui; lorsque ses parents le ramenèrent à la vie, ils firent don de la plante à la déesse de l'amour et décrétèrent que l'on devait s'embrasser en passant dessous.

Hippocrate prescrivait le gui pour traiter la dépression, mais la plupart des médecins de l'Antiquité s'opposaient à son ingestion parce qu'ils le considéraient comme un poison. Dans un texte français datant du XVII[e] siècle, on en parlait comme d'un remède contre l'épilepsie. L'herboriste anglais Culpeper recommandait de s'attacher un collier de gui autour du cou pour prévenir les mauvais sorts.

Plusieurs peuples autochtones d'Amérique utilisaient le gui pour faciliter l'enfantement. Les herboristes américains le recommandaient pour soigner l'épilepsie, la fièvre typhoïde, les douleurs menstruelles et les hémorragies après l'accouchement. Mais on reconnaissait également qu'une trop grande ingestion pouvait être dangereuse.

Les Coréens utilisent le thé de gui pour combattre le rhume, les faiblesses musculaires et l'arthrite. Les Chinois le prescrivent comme laxatif, aide à la digestion, sédatif et relaxant utérin durant la grossesse.

Ses avantages

Certains herboristes croient que le gui européen et le gui américain possèdent des vertus différentes. Le gui européen réduirait la pression sanguine, relaxerait le système nerveux et favoriserait la digestion, tandis que le gui américain augmenterait la pression sanguine et stimulerait les contractions utérines et intestinales. Les recherches scientifiques laissent croire qu'il n'en est rien. Elles concluent plutôt en une diminution de la pression. Plusieurs médicaments en contiennent.

Mise en garde

Comme on ne s'entend pas sur la toxicité du gui, il convient donc de l'utiliser uniquement sous supervision médicale.

Si vous avez du gui à l'état naturel à la maison, tenez-le loin de la portée des enfants: ses fruits sont très toxiques.

Son utilisation

Pour faire diminuer la pression sanguine, les herboristes recommandent une tisane faite de 5 mL (1 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau, une fois par jour. Faites-vous conseiller avant d'entreprendre ce traitement.

GUIMAUVE

Althaea officinalis

Un peu d'histoire

On pourra trouver cocasse que le nom d'une friandise fort populaire autour des feux de camp se retrouve dans un dictionnaire des plantes médicinales. C'est que, en réalité, avant d'être une friandise, la guimauve est une plante dont on utilisait les racines pour faire le produit que l'on connaît. Aujourd'hui, on fabrique les guimauves à partir d'amidon, de gomme arabique et de colorants et elles n'ont donc plus rien à voir avec la plante elle-même.

Depuis l'Antiquité et jusqu'au Moyen Âge, la guimauve était une source alimentaire durant les périodes de famine, mais aussi une ressource médicinale. Hippocrate recommandait une décoction de racines pour les contusions et les hémorragies causées par les blessures. Dioscoride l'employait pour soigner les piqûres d'insectes, les maux de dents et les empoisonnements.

Les guérisseurs européens l'utilisaient pour traiter les maux de dents, les irritations de la gorge ainsi que les problèmes digestifs et urinaires. En Amérique, les herboristes la recommandaient pour soigner les blessures, les contusions et les brûlures. En usage interne, une décoction à base de guimauve pouvait soulager les effets de la grippe, de la diarrhée et des problèmes gastro-intestinaux.

Ses avantages

La composition spongieuse de la racine de guimauve est riche en mucilage et convient très bien aux éraflures, aux blessures et aux brûlures de toutes sortes.

En usage interne, elle peut soulager les maux d'estomac et les problèmes respiratoires associés à la grippe, au rhume et à la bronchite. En règle générale, la guimauve augmente la capacité des globules blancs du sang d'enrayer l'action des microbes.

Mise en garde

Aucun problème n'a été détecté dans l'utilisation de la guimauve comme ingrédient médicinal.

Son utilisation

C'est en décoction que la guimauve prend tout son potentiel: faites bouillir de 3 à 5 mL (de 1/2 à 1 c. à thé) de racines dans 250 mL (1 tasse) d'eau durant une quinzaine de minutes.

Pour obtenir un gel efficace pour usage externe, hachez finement les racines et incorporez-y un peu d'eau. Appliquez ce mélange directement sur la peau. Il faut savoir toutefois qu'il s'agit d'un succédané à un véritable traitement.

HAMAMÉLIS DE VIRGINIE

Hamamelis virginiana

Un peu d'histoire

Élément notable de la médecine domestique américaine, l'hamamélis est entré depuis fort longtemps dans la pharmacopée. On l'a utilisé dans les affections du système veineux: varices, hémorroïdes, etc. Il passe pour un hémostatique énergique, d'où son emploi général dans les crèmes à barbe.

Avant l'arrivée des Européens, les Amérindiens préparaient des décoctions à partir de l'écorce et des feuilles pour soulager les muscles endoloris, les brûlures et la douleur occasionnée par les piqûres d'insectes de même que pour soigner le rhume, la grippe et les maux de gorge.

Ses avantages

Les herboristes contemporains recommandent la décoction d'écorce d'hamamélis de Virginie pour son action astringente sur les blessures mineures, les brûlures, les inflammations et les hémorroïdes. Ils le prescrivent également comme gargarisme pour soigner les maux de gorge et, en usage interne, pour guérir la diarrhée.

Mise en garde

On ne rapporte aucun problème pouvant être occasionné par l'utilisation de cette plante.

Son utilisation

Pour les blessures sur la peau, préparez une décoction avec 5 mL (1 c. à thé) de feuilles ou de petites branches en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau. Faites bouillir 10 minutes et laissez refroidir. Appliquez ce mélange directement sur l'endroit atteint.

Pour obtenir un gargarisme, utilisez 5 mL (1 c. à thé) d'écorce en poudre pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, puis coulez.

HÉDÉOMA

Hedeoma pulegioides

Un peu d'histoire

Plante herbacée fortement aromatique, l'hédéoma conserve très longtemps son odeur, même lorsqu'elle est séchée. Le naturaliste romain Pline suggérait d'ailleurs d'en suspendre un bouquet dans la chambre des malades pour les aider à recouvrer la santé. Il la considérait également comme un chasse-moustique efficace, un remède contre le rhume et un produit favorisant la digestion.

En Angleterre, Nicholas Culpeper ajouta à ces vertus celle d'antidote contre les morsures vénéneuses et John Gerard, celles de nettoyer les poumons et de corriger la mauvaise haleine.

Les Autochtones nord-américains utilisaient une plante semblable à l'hédéoma européenne aux mêmes fins: panser les blessures, traiter le rhume, la toux, la congestion et stimuler les règles. Les herboristes du siècle dernier l'adoptèrent comme stimulant pour faire tomber la fièvre, favoriser la digestion, soulager l'arthrite et les coliques chez les jeunes enfants.

Les colons en suspendaient des gerbes dans les endroits où ils conservaient la nourriture pour éloigner les rats et les souris.

Ses avantages

Comme chasse-moustique, l'huile d'hédéoma est efficace contre les mouches, les moustiques et les poux.

En tisane, elle agit comme décongestionnant et même comme expectorant. Sa saveur de menthe aide aussi à détendre le système digestif, bien que son action ne soit pas aussi forte que celle de la menthe poivrée.

Mise en garde

L'huile essentielle d'hédéoma est un poison violent et ne doit donc pas être utilisée de façon interne. Une petite quantité, soit à peine 3 mL (1/2 c. à thé) peut provoquer des convulsions et être fatale.

Par contre, l'herbe elle-même, prise en tisane, ne présente aucun inconvénient.

Son utilisation

Pour éloigner les insectes, il suffit de se frotter la peau avec des feuilles ou encore d'ajouter l'huile à une crème pour la peau.

Pour se faire une tisane, infusez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. C'est excellent contre le rhume, la grippe et la congestion. On peut en boire deux tasses par jour.

HOUBLON

Humulus lupulus

Un peu d'histoire

Les médecins chinois, grecs et romains de l'Antiquité recommandaient le houblon pour favoriser la digestion et traiter les troubles intestinaux. Pline l'Ancien le considérait comme un légume du jardin dont il était fort à propos de manger les jeunes pousses du printemps pour en retirer toute la valeur médicinale.

Il y a environ 1000 ans, on découvrit que le houblon pouvait servir à conserver l'orge fermenté qui entrait dans la composition de la bière. On commença à s'en servir et, vers le XIVe siècle, presque toutes les bières européennes contenaient du houblon. Sauf en Angleterre. Et ce n'est pas qu'on n'en ait pas fait l'essai! Mais la bière anglaise de l'époque avait un goût sucré et l'ajout de houblon en faisait une boisson plus amère. Le peuple se souleva contre cette pratique et le roi Henri VIII ordonna qu'on le bannisse du processus de brassage. Son fils Édouard VI abrogea cette règle en 1552.

La demande de houblon fit en sorte que le produit devint très rémunérateur pour les cultivateurs. Mais ils notèrent deux effets secondaires majeurs: ils se sentaient fatigués et les femmes qui participaient à la récolte connaissaient des règles prématurées. On en conclut que le houblon était un sédatif et qu'il favorisait le déclenchement des règles. On adopta également le houblon pour bourrer les oreillers, car on considérait que son odeur agréable favorisait le sommeil.

Les peuples amérindiens utilisaient le houblon comme sédatif et pour aider à la digestion. Les herbo-

ristes qui pratiquaient leur art en Amérique l'incorporèrent à la composition de différents produits.

Ses avantages

Les scientifiques ont découvert que le houblon contenait une composante chimique sédative qui se développait quand la plante séchait et prenait de l'âge.

Selon une étude réalisée en France, le houblon favoriserait la relaxation du système digestif, ce qui vient confirmer son utilisation traditionnelle comme aide à la digestion.

Des chercheurs allemands découvrirent, pour leur part, que le houblon contenait un produit qui pouvait être associé à l'œstrogène et qui expliquerait les changements hormonaux qu'éprouvaient les femmes qui le cueillaient. Cette découverte n'a pas été confirmée scientifiquement.

Mise en garde

Certaines personnes peuvent être allergiques au houblon. De plus, si les chercheurs allemands avaient raison, il faudrait mettre en garde les femmes enceintes contre sa consommation.

Son utilisation

Pour favoriser la digestion, on doit utiliser du houblon frais. Mais s'il s'agit de combattre l'insomnie, c'est le houblon âgé qu'il faut privilégier.

On peut se faire une infusion de houblon en déposant 10 mL (2 c. à thé) d'herbes dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Son goût est un peu âcre.

HYSOPE

Hyssopus officinalis

Un peu d'histoire

Les grands prêtres juifs utilisaient l'hysope pour purifier le temple de Jérusalem et tous les autres lieux de culte dès 500 ans avant Jésus-Christ.

Chez les Grecs, la plante était utilisée en tisane pour contrer les effets de la toux et de la congestion et en application comme décongestionnant nasal en raison de sa puissance aromatique.

Hildegarde de Bingen, en Allemagne, avait conçu un mets à base de poulet, de vin et d'hysope pour le traitement de la dépression. Un peu partout en Europe, on s'en servait pour chasser les odeurs dans la maison. C'était à une époque où les gens ne prenaient pas très souvent de bains et où les animaux de ferme partageaient les lieux occupés par les humains.

Les premiers colons nord-américains adoptèrent l'hysope pour soigner la grippe et la congestion, favoriser le déclenchement des règles et, dans certains cas, provoquer des avortements.

Les herboristes contemporains la recommandent toujours pour soigner la grippe, mais aussi la bronchite, les indigestions, les blessures et pour provoquer l'apparition des règles.

Ses avantages

L'huile d'hysope contient des composantes semblables à celles du camphre et un expectorant chimique qui soulage la congestion. Plusieurs études scientifiques ont reconnu ses effets pour soigner la grippe et le rhume.

L'hysope traque le virus de l'herpès chez ceux et celles qui souffrent de cette maladie chronique récurrente.

Mise en garde

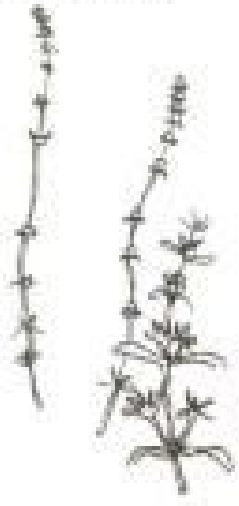
L'hysope n'est pas recommandée pour les femmes enceintes à cause des effets possibles qu'elle pourrait avoir sur l'utérus.

Assurez-vous que l'hysope que vous utilisez est bel et bien l'*Hyssopus officinalis*. Plusieurs autres espèces nord-américaines ne sont pas recommandées en usage interne.

Son utilisation

Pour vous faire des compresses, laissez infuser 30 g (1 oz) de feuilles séchées dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante pendant 15 minutes, puis laissez refroidir.

En tisane, infusez 10 mL (2 c. à thé) d'herbe dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Pour éliminer son goût amer, ajoutez un peu de sucre, de citron ou de miel. Vous pouvez en prendre jusqu'à trois tasses par jour pour soulager les effets du rhume.



INULE AULNÉE

Inula helenium

Un peu d'histoire

D'après une légende grecque, cette plante serait née d'une larme d'Hélène, la princesse dont l'enlèvement a provoqué la guerre de Troie.

Selon Hippocrate, l'inule aulnée serait un stimulant pour le cerveau, les reins, l'estomac et l'utérus. Chez les Romains, Pline recommandait d'en prendre chaque jour pour éviter les problèmes digestifs.

Les Chinois et les Indiens s'en servaient pour traiter les problèmes respiratoires comme la bronchite et l'asthme.

Ce sont les premiers colons nord-américains qui cultivèrent la plante en sol d'Amérique. Ils s'en servaient comme expectorant, comme aide à la digestion, pour provoquer le déclenchement des règles et comme diurétique pour contrer les problèmes de rétention d'eau. Au XIX[e] siècle, les herboristes la recommandaient surtout pour traiter la bronchite, l'asthme et les problèmes pulmonaires.

Ses avantages

Les herboristes contemporains la prescrivent pour la toux, l'asthme, la bronchite et l'emphysème. De plus, certaines études tendent à démontrer que l'inule aulnée aurait un effet sédatif et favoriserait la baisse de la pression sanguine.

KOLA

Cola nitida, C. vera, C. acuminata

Un peu d'histoire

Le kolatier, dont sont extraites les noix de kola, est un arbre originaire des pays d'Afrique de l'Ouest et du Soudan. On le retrouve aussi au Sri Lanka et en Indonésie. De tout temps, les Africains en mâchaient les graines pour l'effet stimulant qu'elles procuraient.

Ce sont les esclaves qui l'introduisirent au Brésil et dans les îles des Caraïbes, où le kola devint un diurétique fort populaire et un médicament pour des problèmes variés: diarrhée, fatigue et problèmes cardiaques, par exemple. On considérait même qu'il s'agissait d'un aphrodisiaque.

Le kola fit son apparition en Amérique du Nord au XIX[e] siècle et l'on s'en servait pour soigner la dépression, la pneumonie, la fièvre typhoïde, les migraines et le mal de mer.

Un pharmacien d'Atlanta imagina un breuvage à base de kola, de coca et d'eau et donna ainsi naissance au célèbre Coca-Cola. Aujourd'hui, le Coke ne contient qu'une faible concentration de kola et de l'extrait de feuilles de coca desquelles on a enlevé la cocaïne.

Ses avantages

Le kola, et la caféine qu'il contient, favorise l'ouverture des bronches et est recommandé, même par l'Association médicale américaine, pour traiter les problèmes d'asthme chez les enfants «parce que les enfants préfèrent les boissons gazeuses aux médicaments»!

Mise en garde

Les femmes enceintes, les diabétiques, les cardiaques et les personnes qui souffrent d'insomnie, de problèmes digestifs et d'un haut taux de cholestérol doivent éviter le kola à cause de la caféine qu'il contient. De plus, les boissons gazeuses contiennent un taux élevé de sucre, ce qui les rend dommageables pour la santé.

Son utilisation

De façon générale, les boissons gazeuses sont à éviter, mais il est possible de se faire une décoction de kola en utilisant de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de noix en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau. Laissez mijoter dix minutes.

LAURIER

Laurus nobilis

Un peu d'histoire

Dans l'Antiquité, on récompensait les vainqueurs des épreuves olympiques en les couronnant de laurier. À Rome, le laurier était aussi utilisé pour couronner l'empereur.

Cette plante avait également sa place en médecine. Galen utilisait ses feuilles et ses baies pour soulager l'arthrite et favoriser les règles.

Nicholas Culpeper lui reconnut les mêmes vertus et y ajouta même le traitement des vers intestinaux, de la toux, des maux de ventre, des maladies infectieuses ainsi que des maladies reliées aux nerfs et aux artères.

Au Proche-Orient, on mêlait les baies à de l'alcool pour frictionner les articulations et, en usage interne, pour faciliter l'accouchement de même que pour provoquer les avortements.

Pour leur part, les Amérindiens et les premiers colons l'utilisaient pour traiter l'arthrite, les maux de tête, les problèmes urinaires, les piqûres d'insectes et les blessures sur la peau.

Au XIX[e] siècle, le laurier tomba en défaveur, sauf son huile essentielle qui demeura recommandée pour le traitement des douleurs rhumatismales.

Ses avantages

Pour contrôler le stress de la vie quotidienne, plusieurs personnes consomment des infusions de laurier ou encore en ajoutent à l'eau du bain pour obtenir un effet relaxant.

Pour ce qui est du traitement des douleurs aux articulations, il semble que ce soit le massage lui-même plutôt que l'huile de laurier qui soit bénéfique.

Mise en garde

On ne connaît aucune contre-indication à utiliser les feuilles, les baies et l'huile de laurier.

Son utilisation

On peut se faire une tisane de laurier en ajoutant de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles broyées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour sans problème.

Pour obtenir le même effet relaxant, ajoutez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de laurier à votre thé, à votre brandy ou à votre miel.

LUZERNE

Medicago sativa

Un peu d'histoire

L'utilisation de la luzerne remonte à la nuit des temps. Bien des siècles avant notre ère, les Chinois ont constaté que leur bétail raffolait de cette herbe sauvage et s'en portait, ma foi, fort bien. On commença donc à se servir des jeunes feuilles tendres dans l'alimentation quotidienne et, bientôt, les médecins découvrirent que cette plante présentait des vertus indéniables pour stimuler l'appétit et régler les problèmes de digestion.

En Inde, on constata les mêmes effets et on découvrit de plus qu'elle avait un effet bienfaisant pour soulager les douleurs arthritiques. Les Arabes prirent le relais et lui donnèrent le nom de «père de tous les aliments».

Ce sont les Espagnols qui implantèrent la luzerne en Amérique où elle servit, et sert toujours d'ailleurs, à alimenter les troupeaux. Les pionniers s'en servaient pour traiter l'arthrite, les furoncles, les problèmes intestinaux et urinaires, le scorbut et même le cancer.

Au cours du siècle dernier, on abandonna son utilisation dans l'alimentation des humains et ce n'est que tout récemment, au début des années 1970, qu'on redécouvrit ses vertus.

Ses avantages

La luzerne est riche en béta-carotène, en vitamines C, D, E et K. Elle contient aussi plusieurs minéraux, dont le calcium, le potassium, le magnésium et le fer.

Elle stimule l'appétit, redonne de la force et de la vitalité à ceux et celles qui souffrent d'anémie, et soulage de la constipation. On est porté à penser qu'elle aurait aussi un effet bénéfique pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires et d'accidents cérébrovasculaires en diminuant les dépôts de cholestérol dans les artères. La luzerne neutraliserait également les substances cancérigènes dans les intestins et le côlon en accélérant leur élimination.

Disons enfin qu'une infusion de luzerne permet d'éliminer la mauvaise haleine; la plante contient de la chlorophylle, un produit que l'on retrouve dans tous les produits commerciaux, que ce soit la gomme ou les rince-bouches.

Mise en garde

Les graines de luzerne contiennent un acide aminé toxique qui peut provoquer un problème sanguin ainsi que deux composantes chimiques qui favorisent les règles et peuvent causer des fausses couches chez les femmes enceintes. Il est donc préférable de s'abstenir d'en consommer.

Son utilisation

Utilisez les germes de luzerne dans les salades. C'est toutefois dans les feuilles que se trouvent toutes ses vertus. Commercialement, on les retrouve en capsules (respectez la dose recommandée) et en vrac dont on se servira pour préparer des infusions à raison de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante; attendez de 10 à 20 minutes avant de boire. Son goût se rapproche de la camomille avec, en plus, un arrière-goût un peu amer.

MARJOLAINE

Origanum majorana

Un peu d'histoire

La légende veut que ce soit Aphrodite, la déesse de l'amour, qui ait donné à la marjolaine son arôme délicat. Chez les Grecs, les nouveaux mariés portaient un bouquet de marjolaine pour s'assurer une union heureuse. Les jeunes filles en mettaient dans leur lit pour connaître, en rêve, l'identité de leur futur époux.

Les médecins de la Grèce antique recommandaient la marjolaine comme antidote aux morsures de serpents et pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Mais ce sont les Romains qui découvrirent ses effets sur l'estomac, les crampes menstruelles et les problèmes oculaires.

Plus tard, la marjolaine devint une herbe fort utilisée en cuisine et en médecine. Les herboristes américains la conseillaient comme stimulant et soulager les coliques chez les enfants et l'arthrite.

De nos jours, elle est recommandée pour favoriser la digestion, le sommeil, les règles et pour soulager les problèmes de toux.

Ses avantages

La marjolaine est un antispasmodique efficace pour le système digestif et le système utérin. Elle soulage les crampes menstruelles en stimulant les règles.

Par contre, on n'a jamais établi que la marjolaine avait quelque effet que ce soit sur les articulations et les muscles.

Mise en garde

La marjolaine n'a pas d'effets secondaires dont il faudrait se méfier.

Son utilisation

En infusion, utilisez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

MARRUBE BLANC

Marrubium vulgare

Un peu d'histoire

Dans l'Égypte ancienne et, plus tard, en Grèce, on utilisait le marrube blanc dans le traitement des affections respiratoires. La découverte de cette propriété en fit une plante particulièrement prisée dans toutes les civilisations, et ce, jusqu'à nos jours.

Les Romains, en plus d'en faire un antidote aux poisons, adoptèrent la pratique des Grecs pour combattre le rhume, la grippe et les problèmes respiratoires en général.

L'Allemande Hildegarde de Bingen et le Britannique John Gerard le considéraient comme l'un des meilleurs remèdes contre la grippe et le rhume.

Les premiers colons qui vinrent s'installer en Amérique importèrent cette plante, qui leur servait aux mêmes fins en plus de soigner la tuberculose, l'hépatite, l'asthme, la malaria et les problèmes menstruels.

Ses avantages

De nos jours, les herboristes prescrivent le marrube blanc pour les problèmes respiratoires mineurs associés au rhume, à la bronchite et à la fièvre.

Le marrube blanc contient un expectorant dont les propriétés curatives ont été établies par certaines études réalisées en Allemagne et en Russie. Aux États-Unis, la Food and Drug Administration (FDA) l'a banni dans la composition des sirops pour la toux en 1989, consi-

dérant qu'il n'était d'aucune utilité. Le produit se retrouve quand même en vrac et dans certaines préparations commerciales comme les pastilles pour la gorge.

Mise en garde

On n'a rapporté aucun problème associé au marrube blanc. Toutefois, les personnes souffrant de problèmes cardiaques devraient s'abstenir d'en consommer.

Son efficacité pour favoriser les règles n'a pas été confirmée scientifiquement. Les femmes enceintes doivent donc être prudentes.

Son utilisation

On peut se faire une tisane de marrube blanc en infusant 5 mL (1 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante durant 10 minutes. Pour éliminer son goût amer, on peut ajouter un peu de sucre ou de miel. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

En sirop, suivez les indications.

MÉLISSE

Melissa officinalis

Un peu d'histoire

Le nom mélisse vient du mot grec *melissa* qui signifie «abeille». C'est que, vous l'aurez deviné, les abeilles raffolaient du pollen de cette plante. Le médecin grec Dioscoride recommandait l'application de feuilles de mélisse pour guérir les blessures et l'incorporait au vin pour soigner toute une panoplie de maladies. Chez les Romains, Pline l'Ancien découvrit que les feuilles pouvaient également servir à stopper les hémorragies.

Les médecins arabes, pour leur part, s'en servaient pour contrôler la nervosité et l'anxiété, une utilisation qu'adoptèrent les Européens en imaginant l'eau de mélisse, qui devint fort populaire comme tranquillisant. Charlemagne ordonna d'ailleurs que la mélisse soit cultivée dans tous les jardins du royaume pour en assurer la disponibilité.

Au Moyen Âge, les herboristes l'utilisèrent à toutes les sauces: pour soigner les maux de tête ou de dents, l'insomnie, l'arthrite, les problèmes digestifs, les crampes menstruelles, etc.

En Amérique du Nord, la mélisse fut surtout prescrite pour atténuer les crampes menstruelles et pour favoriser la transpiration, un traitement fort ancien contre la fièvre.

Ses avantages

Les herboristes contemporains reconnaissent à la mélisse les vertus qu'avaient constatées les Anciens. Ainsi a-t-on

découvert que la plante contenait une composante chimique servant à combattre les infections d'origine bactérienne et un anesthésique qui soulage la douleur. L'huile de la mélisse, qui donne à la plante son parfum si agréable, aurait aussi des effets sédatifs et tranquillisants. L'usage de la mélisse est encore recommandé pour favoriser la digestion et soulager les crampes menstruelles.

Mise en garde

En usage interne, la mélisse n'est pas recommandée pour les femmes enceintes ou qui allaitent ni pour les personnes souffrant de problèmes reliés à la thyroïde. Pour tous, il est important de ne pas dépasser les doses recommandées.

Son utilisation

Pour un bain aux effets relaxants, enveloppez de la mélisse dans un chiffon propre et faites-le tremper dans l'eau. En plus de ressentir un grand bien-être, vous apprécierez l'arôme citronné qui s'en dégagera.

Pour soigner les blessures, les piqûres d'insectes et les écorchures, faites une compresse chaude en mélangeant 10 mL (2 c. à thé) de mélisse et 250 mL (1 tasse) d'eau.

En infusion, la mélisse apaise l'estomac, combat les infections, stimule les fonctions hépatiques, favorise le sommeil et soulage des douleurs menstruelles. Faites tremper 10 mL (2 c. à thé) de feuilles de mélisse dans 250 mL (1 tasse) d'eau très chaude durant une quinzaine de minutes, filtrez et servez. Vous pouvez en boire jusqu'à trois tasses par jour sans problèmes.

MENTHE

Mentha piperita (poivrée),
M. spicata, M. viridis, M. aquatica,
M. cardiaca (verte)

Un peu d'histoire

La menthe poivrée et la menthe verte sont les deux espèces les plus utilisées et les mieux connues. Elles ont des effets similaires, bien que la menthe poivrée soit plus savoureuse et plus puissante.

La menthe verte est à l'origine des différentes espèces, et ce n'est qu'à partir de la fin du XVII[e] siècle que l'on a commencé à les différencier. Auparavant, il n'était question que de menthe, tout simplement.

On trouve des mentions de cette plante dans les papyrus égyptiens. Chez les Palestiniens, elle servait à payer les taxes imposées par l'État. Depuis la Terre sainte, la menthe se répandit vers la Grèce et fut intégrée à la mythologie sous les traits de la nymphe *Minthe* dont Pluton, dieu des Enfers, tomba amoureux. Son épouse Perséphone, jalouse de sa rivale, la transforma en plante et Pluton lui donna l'arôme qu'on lui connaît.

Les Grecs et les Romains ajoutaient de la menthe au lait pour le conserver et en servaient après les repas comme digestif. Le médecin grec Dioscoride la considérait comme un aphrodisiaque.

Chez les Chinois et les Indiens, la menthe était à la fois un tonique, un digestif et un traitement contre le rhume, la grippe et la fièvre.

L'Anglais Nicholas Culpeper la recommandait pour à peu près tout: digestion, coliques, production de lait maternel, stabilisateur des règles, antidote contre la rage, shampooing contre les poux, mais pas comme aphrodisiaque.

Les premiers colons d'Amérique constatèrent que les Autochtones utilisaient la menthe pour traiter le rhume, la congestion et la pneumonie. Les herboristes du XIX[e] siècle prescrivaient la menthe pour les maux de tête, le rhume, la bronchite, les maux d'estomac; ils l'ajoutaient à plusieurs compositions pour prévenir les crampes intestinales et pour leur donner meilleur goût. On découvrit bientôt les propriétés du menthol, extrait des huiles de la menthe, comme anesthésique pour les blessures, les brûlures, les piqûres d'insectes, l'eczéma et les maux de dents.

Ses avantages

Le menthol contenu dans la menthe assouplit les muscles du système digestif et permet ainsi de mieux digérer. Selon des études allemandes et russes, il prévient les ulcères et stimule la sécrétion de la bile.

Son action anesthésique ne fait pas de doute. Voilà pourquoi on ajoute du menthol dans plusieurs produits recommandés pour soulager les coups de soleil.

On ajoute également du menthol dans plusieurs vaporisateurs pour soulager les symptômes de congestion nasale et des sinus.

L'action bienfaisante de la menthe sur le système digestif vaut aussi pour le système utérin de la femme, auquel il procure un apaisement. La menthe serait appropriée pour combattre les nausées matinales chez la femme enceinte.

Mise en garde

La menthe ne présente pas de problème d'ingestion. Toutefois, l'huile essentielle de menthe, le menthol, est considérée comme poison. On ne doit pas en consommer à l'état pur.

Son utilisation

Pour les blessures, les brûlures, les écorchures, appliquez quelques gouttes d'huile esentielle de menthe directement sur la peau.

Pour une infusion décongestionnante ou digestive, utilisez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez reposer 10 minutes.

Pour un bain aux effets apaisants, enrobez des feuilles dans un linge propre et laissez tremper dans l'eau.

MILLE-FEUILLE

Achillea millefolium

Un peu d'histoire

Le nom générique de la plante vient directement du héros de la guerre de Troie, Achille, qui aurait soigné les blessures de ses soldats en utilisant ses feuilles. Les scientifiques ont reconnu que cette pratique était toute désignée, car ils ont découvert que la mille-feuille contient des substances qui permettent de stopper les saignements et de diminuer la douleur. Elle aurait également des propriétés anti-inflammatoires.

Les Chinois connaissaient aussi les vertus de l'achillée pour traiter les inflammations, les saignements, les règles abondantes et les morsures de serpents.

Introduite en Amérique du Nord par les premiers colons, la mille-feuille fut adoptée par les Amérindiens pour soigner les blessures, mais aussi le rhume, la grippe, l'arthrite, les maux de dents, l'insomnie et les indigestions.

Ses avantages

La mille-feuille contient des éléments qui permettent une coagulation rapide du sang, qui procurent un soulagement de la douleur et qui empêchent l'inflammation. Certains autres aident à la digestion par un assouplissement du système digestif. Son effet antispasmodique permet de soulager les crampes menstruelles, tandis que la petite quantité de thujone qu'elle contient lui donne un effet sédatif mineur.

Mise en garde

Prise en grande quantité, la mille-feuille change la couleur de l'urine, qui devient alors d'un brun foncé. Il n'y a pas lieu de s'alarmer.

Son utilisation

Pour traiter les blessures mineures, il suffit de couvrir la plaie de quelques feuilles de mille-feuille avant de la panser adéquatement.

Pour toutes les autres utilisations, préparez une tisane avec 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

MILLEPERTUIS COMMUN

Hypericum perforatum

Un peu d'histoire

L'utilisation du millepertuis commun remonte aux temps de la Grèce et de la Rome antiques. Pline prescrivait un mélange à base de cette plante et du vin pour soigner les morsures de serpents, tandis que Dioscoride le recommandait, en usage externe, pour soigner les brûlures et, en usage interne, comme diurétique et traitement de la sciatique et de la malaria. D'autre part, autant les Grecs que les Romains croyaient que le millepertuis pouvait prémunir contre les sortilèges.

Au Moyen Âge, on en faisait usage pour «abattre les vapeurs hypocondriaques» et pour soulager de prétendus possédés. Dès cette époque, et jusqu'à aujourd'hui, on lui reconnaissait des vertus pour soigner les blessures. Autrefois, on en hachait les fleurs qu'on faisait tremper dans de l'huile pour obtenir une mixture miraculeuse. Aujourd'hui, on utilise plutôt l'huile essentielle contenue dans les feuilles et les sommités fleuries pour obtenir les mêmes résultats.

Avant l'arrivée des premiers colons en Amérique, les Amérindiens utilisaient déjà une variété locale du millepertuis pour traiter la diarrhée, la fièvre, les morsures de serpents, les blessures et les problèmes de peau.

Ce n'est qu'au XX[e] siècle qu'on a découvert que le millepertuis était vénéneux pour les animaux à cause d'une substance rapidement absorbée par la peau qui, ainsi sensibilisée, réagissait au soleil et devenait le siège de démangeaisons internes. On a vite soupçonné que la plante pourrait avoir le même effet chez l'humain de

sorte que la Food and Drug Administration (FDA) américaine l'a classée parmi les plantes dangereuses. Certains herboristes contestent cette opinion et continuent à la prescrire pour divers traitements.

Ses avantages

Des études menées en Allemagne et en Russie ont permis d'établir que le millepertuis contiendrait des agents antibactériens, antifongiques et anti-inflammatoires qui pourraient agir sur le système immunitaire.

Plusieurs composantes antibiotiques de la plante permettent de conclure qu'il est avantageux d'utiliser le millepertuis pour soigner les blessures et prévenir l'inflammation et l'infection.

À long terme, la plante aurait également des effets bénéfiques pour quiconque souffre de dépression nerveuse. Elle permet de retrouver l'appétit, de reprendre goût à la vie et de consolider l'estime de soi.

Mise en garde

Combiné avec certains aliments et certains médicaments, le millepertuis pourrait provoquer une hausse de la pression sanguine, des maux de tête, des nausées et des vomissements.

Les personnes ayant une peau très pâle devraient aussi s'abstenir de l'utiliser à cause des effets de photosensibilisation qu'il provoque.

Son utilisation

Pour traiter les blessures, on recommande l'application de feuilles et de fleurs broyées sur la plaie, qui aura été préalablement nettoyée.

En tisane, pour traiter la dépression et pour soutenir le système immunitaire, on doit faire infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) d'herbes séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour.

Il est recommandé d'utiliser le millepertuis sous surveillance d'un spécialiste seulement.

MOLÈNE VULGAIRE

Verbascum thapsus

Un peu d'histoire

Les civilisations anciennes ont d'abord considéré que la molène avait des pouvoirs pour contrer la sorcellerie et le satanisme. Elles l'utilisaient aussi comme plante médicinale, en particulier pour le traitement de la tuberculose, de la bronchite et de l'asthme.

Les Indiens la prescrivaient pour combattre la toux, et l'herboriste anglais Nicholas Culpeper la recommandait en gargarisme pour soigner les maux de dents.

Au XIX[e] siècle, les herboristes américains y voyaient un diurétique pour traiter la rétention d'eau et un tranquillisant pour les systèmes respiratoire et digestif.

Ses avantages

De nos jours, on considère que la molène peut avoir des effets bénéfiques dans le traitement du rhume et des maux de gorge.

La plante aurait aussi des vertus anti-inflammatoires et astringentes qui pourraient aider à soulager les hémorroïdes et la diarrhée.

Mise en garde

On ne doit pas utiliser les graines de molène, qui sont toxiques. Par contre, toutes les autres parties de la plante sont sans danger.

Son utilisation

On peut se faire une tisane en laissant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles, de fleurs ou de racines séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en consommer jusqu'à trois tasses par jour. Pour contrer son goût amer, ajoutez du sucre, du miel ou du citron.

Pour traiter les hémorroïdes, préparez une infusion très forte avec laquelle vous vous ferez une compresse quand elle aura refroidi.

MÛRIER

Rubus fruticosus, R. villosus

Un peu d'histoire

On connaît le mûrier pour les délicieux fruits qu'il donne, mais il ne faudrait pas croire que le reste de la plante ne présente pas des avantages indéniables. Chez les Grecs anciens, on se servait des feuilles pour soigner la goutte, tandis que les Romains en faisaient des décoctions contre la diarrhée.

Les Chinois, pour leur part, utilisaient les fruits encore verts pour traiter les problèmes de reins, l'incontinence et l'impuissance.

Au Moyen Âge, les feuilles du mûrier étaient appliquées sur la peau pour soulager les brûlures.

En Amérique, on inventa un sirop à partir des fruits pour soigner la dysenterie, une affection caractérisée par une inflammation des intestins avec douleurs abdominales et diarrhée grave.

Ses avantages

La haute teneur en tanin de feuilles et des racines du mûrier permet de combattre la diarrhée et la dysenterie, ce qui est reconnu depuis fort longtemps déjà.

La même action astringente est d'un secours efficace pour arrêter les hémorragies mineures et pour soigner les douleurs à la bouche ainsi qu'à la gorge.

Mise en garde

Selon certaines études portant sur les animaux, les tanins contenus dans les plantes seraient responsables de l'apparition de certaines formes de cancer, mais, curieusement, ils permettraient aussi d'en éviter d'autres. Chez les humains, la chose n'est pas confirmée. Il faut savoir toutefois que le lait neutralise les tanins et qu'il suffit d'en ajouter quelques gouttes pour produire l'effet désiré.

Une trop grande consommation de mûres pourrait aussi causer des problèmes d'estomac, de la nausée ou des vomissements.

Son utilisation

Pour une boisson bienfaisante, faites infuser de 10 à 15 mL (de 2 à 3 c. à thé) de feuilles de mûrier séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante et ajoutez un peu de lait.

Les fruits du mûrier ne sont pas seulement délicieux, ils sont aussi fort efficaces pour soigner les maux de gorge.

Pour traiter les hémorroïdes, trempez un chiffon propre dans une forte infusion et appliquez sur la tumeur.

MYRRHE

Commiphora abyssinica, C. myrrha

Un peu d'histoire

La myrrhe est une résine aromatique tirée de l'écorce d'un arbre originaire du Proche-Orient, le balsamier. Dans l'Égypte ancienne, elle était incorporée aux mélanges servant à l'embaumement, mais elle était également un parfum fort prisé des vivants.

Chez les Grecs et les Romains, les médecins s'en servaient pour soigner les blessures et, en usage interne, comme digestif et pour provoquer les règles.

Au cours des siècles suivants, elle est devenue fort populaire pour stopper les hémorragies, pour soigner les ulcères dans la bouche et les maux de gorge. Hildegarde de Bingen imagina une potion faite de myrrhe et d'aloès pour soulager les maux de dents. Plus tard, les herboristes l'utilisèrent comme expectorant contre la grippe et la congestion pulmonaire.

Au XIX[e] siècle, son utilisation se répandit aux soins de l'asthme, de la bronchite, de l'indigestion, du rhume, de la laryngite et des maux de dents. De nos jours, les herboristes la recommandent, en usage interne, pour les mêmes symptômes, mais également comme antiseptique pour soigner les blessures cutanées.

Ses avantages

C'est surtout pour l'hygiène buccale que la myrrhe est utilisée présentement. Elle contient des tanins qui possèdent un effet astringent sur les tissus et des substances propres à combattre les bactéries. La myrrhe est donc

un excellent rince-bouche malgré son goût un peu amer. En Europe, plusieurs marques de pâtes dentifrices contiennent de la myrrhe, un ingrédient également efficace pour combattre la carie.

Des études indiennes indiquent que la myrrhe serait aussi un bon moyen de prévenir les malaises cardiaques. Elle réduirait le taux de cholestérol et préviendrait les blocages dans les artères.

Mise en garde

Prise en trop grande quantité, la myrrhe serait un laxatif puissant qui causerait des nausées, des vomissements et une accélération du rythme cardiaque.

Dans les cas de problèmes dentaires, si la myrrhe ne fait pas effet après deux semaines, il est recommandé de consulter un dentiste.

Son utilisation

Pour obtenir un rince-bouche, dissolvez 5 mL (1 c. à thé) de myrrhe en poudre et 5 mL (1 c. à thé) d'acide borique dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laissez reposer et refroidir durant 30 minutes.

Pour prévenir les malaises cardiaques, faites une infusion avec 5 mL (1 c. à thé) de myrrhe en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Ajoutez du sucre ou du miel pour enlever le goût amer. Buvez-en deux tasses par jour.

ORIGAN

Origanum vulgare

Un peu d'histoire

On a répertorié plus de quarante variétés d'origan réparties dans quatre familles botaniques différentes, mais toutes possèdent la même huile, donc les mêmes effets. Le nom générique de la plante signifie «joie de la montagne». Les Chinois l'utilisent depuis des siècles pour traiter la fièvre, la diarrhée, la jaunisse et les blessures.

Dans le monde occidental, c'est surtout comme condiment dans les vinaigrettes, les salades, les sauces et sur les viandes qu'on a l'habitude de s'en servir, mais on pourrait trouver de nouvelles utilisations pour soulager l'arthrite, le rhume, la grippe, la congestion pulmonaire et pour favoriser la digestion.

Ses avantages

L'huile contenue dans l'origan est constituée de deux composés chimiques, le carvacrol et le thymol, des expectorants fort efficaces dans les cas de rhume et de grippe.

Il aide aussi à détendre les muscles du système digestif et favorise la digestion des aliments.

Mise en garde

Parce qu'il peut favoriser les contractions, les femmes enceintes devraient s'abstenir de prendre des préparations d'origan, du moins en grande quantité.

Son utilisation

On peut se faire des tisanes d'origan en laissant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. C'est excellent après un repas pour mieux digérer ou quand on ressent les symptômes du rhume.

ORME ROUGE

Ulmus rubra

Un peu d'histoire

L'écorce intérieure de l'orme rouge est mucilagineuse. Elle contient de la coumarine, une substance aromatique pouvant servir dans le traitement de certaines affections inflammatoires.

Imbibée d'eau, l'écorce servait autrefois à envelopper les viandes dans le but d'en retarder le pourrissement. Grossièrement hachée et trempée dans l'eau, elle donnait une pâte spongieuse qu'on utilisait comme bandage pour couvrir les blessures.

On pouvait également l'ingérer pour traiter les maux de gorge, les rhumes, la grippe et les problèmes gastro-intestinaux.

Nicholas Culpeper avançait même qu'une décoction de racines d'orme rouge pouvait aider à la repousse des cheveux chez les chauves.

Au XIX[e] siècle, les herboristes recommandaient le thé d'orme comme doux laxatif, particulièrement efficace chez les enfants. Les femmes enceintes qui en consommaient à partir de leur septième mois de grossesse pouvaient avoir un accouchement plus facile.

Ses avantages

Une décoction d'orme rouge aide à calmer les maux de gorge et à faciliter la digestion.

Appliquée sur une blessure, l'écorce imbibée d'eau fait un bandage d'urgence efficace.

Mise en garde

Certaines réactions allergiques sont possibles. Il conviendrait donc d'en faire l'essai en petite quantité au début.

Son utilisation

Pour obtenir un cataplasme, faire tremper de l'écorce réduite en poudre dans un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte spongieuse qui peut être facilement utilisée.

Pour obtenir une décoction, on fait bouillir de 5 à 15 mL (de 1 à 3 c. à thé) d'écorce en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau durant 15 minutes. La préparation obtenue aura un goût très délicat rappelant quelque peu celui de l'érable.

ORTIE

Urtica dioica

Un peu d'histoire

En Grèce, au IIIe siècle avant notre ère, les médecins recommandaient le jus de l'ortie, en usage externe, pour traiter les morsures de serpents et de scorpions et, en usage interne, comme antidote aux puissants poisons que sont la ciguë et la jusquiame.

Les soldats romains avaient, pour leur part, une bien drôle d'habitude: quand ils devaient combattre sous des climats froids, ils se flagellaient avec des liasses d'ortie parce que les épines de la plante réchauffaient leur corps.

Les premiers herboristes européens préparaient des thés d'ortie pour combattre la toux et la tuberculose. On recommandait même d'en fumer dans les cas d'asthme. L'ortie avait encore la réputation de stopper les hémorragies et de faire pousser les cheveux. Nicholas Culpeper ajouta à toutes ces vertus celle de provoquer les règles grâce à l'absorption d'une décoction de feuilles dans le vin.

En Amérique, les femmes autochtones buvaient du thé d'ortie pour renforcer le fœtus et faciliter l'accouchement. Les femmes des premiers colons adoptèrent cette pratique et continuèrent même à en prendre pour augmenter leur production de lait maternel.

Les herboristes contemporains croient aux vertus de l'ortie pour renforcer l'ensemble du corps humain. Plusieurs d'entre eux s'entendent sur l'usage traditionnel, depuis la production du lait maternel jusqu'à la repousse des cheveux.

Ses avantages

L'ortie ne favorise pas la repousse des cheveux ni la production de lait maternel, pas plus qu'elle ne garantit un accouchement facile. Toutefois, la science a pu confirmer plusieurs autres bienfaits de cette plante.

Des recherches faites en Allemagne concluent que les infusions d'ortie aident, à long terme, à soulager les problèmes de goutte.

L'ortie a également un effet diurétique dans le traitement de la haute pression. Il faut toutefois savoir que cette plante (comme tous les autres diurétiques) entraîne une diminution du potassium dans le corps. Si vous en prenez pendant une longue période, il faudrait voir à combler cette lacune.

Mise en garde

Le thé d'ortie pourrait causer des irritations à l'estomac.

Des études ont démontré que l'ortie stimule les contractions utérines chez les lapines. Les femmes enceintes devraient donc être prudentes dans leur consommation.

Son utilisation

Pour faire une infusion d'ortie, utilisez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) d'herbes séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Patientez 10 minutes. Vous pouvez en prendre deux tasses par jour.

PAPAYE

Carica papaya

Un peu d'histoire

Ce sont les enzymes puissantes que l'on retrouve dans la papaye qui lui donnent toute sa valeur comme plante médicinale. Elles aident à la digestion comme peu d'autres fruits réussissent à le faire.

Les Autochtones des Caraïbes se servent des feuilles du papayer pour envelopper les viandes et les attendrir. Ils utilisent également le latex contenu dans l'écorce pour traiter le psoriasis, les blessures et les infections cutanées.

Implantée en Asie par les Européens, la papaye fut utilisée à d'autres fins. Les Philippins préparaient une décoction de racines pour soigner les hémorroïdes et les Javanais se servaient du latex pour soulager les problèmes digestifs.

Les herboristes contemporains recommandent les infusions faites à partir des fruits et des feuilles pour aider à la digestion et le latex pour soigner les blessures.

Ses avantages

Le latex, les feuilles et les fruits du papayer contiennent des enzymes qui favorisent la digestion et préviennent la formation d'ulcères.

Mise en garde

Le latex du papayer peut provoquer des troubles d'estomac. De plus, certaines personnes pourraient y être allergiques. Il convient donc d'être prudent.

Son utilisation

La papaye est un fruit qui s'apprête aussi bien en entrée qu'en dessert pour favoriser la digestion.

On peut également se faire une tisane avec 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante et la prendre durant ou après le repas, surtout si l'on consomme de la viande ou des produits laitiers. Il ne faut pas faire bouillir les feuilles du papayer, car les enzymes qu'elles contiennent deviendraient inefficaces.

PASSIFLORE

Passiflora incarnata

Un peu d'histoire

C'est un médecin espagnol, le docteur Nicholas Monardes, qui découvrit la fleur de la passion dans les Andes péruviennes au XVI[e] siècle. Avec beaucoup d'imagination, il associa la forme de la plante à la Passion du Christ.

Plus tard, d'autres herboristes la considérèrent comme un aphrodisiaque, ce qu'elle n'est pas. Il s'agirait plutôt d'un tranquillisant, excellent pour calmer l'anxiété, le stress, l'insomnie et pour prévenir les attaques cardiaques.

Les Amérindiens se servaient des feuilles pour soigner les blessures et les coupures, et préparaient une tisane qui avait la faculté de calmer les esprits. Les herboristes américains adoptèrent la passiflore comme remède contre l'insomnie, l'agitation, la diarrhée, les douleurs menstruelles et la coqueluche. L'huile tirée des feuilles servait également à soulager les blessures, les brûlures et les maux de dents.

Ses avantages

La passiflore contient à la fois un tranquillisant et un stimulant, mais c'est le premier qui possède l'effet le plus déterminant. Elle n'est pas toxique et ne présente pas de risque d'accoutumance.

Cet effet tranquillisant se fait également sentir sur les systèmes digestif et utérin.

La passiflore soulage la douleur et tue les bactéries qui pourraient engendrer des infections.

Mise en garde

L'utilisation de la passiflore ne présente aucun inconvénient, selon la littérature scientifique.

Son utilisation

Comme premier soin, placez des feuilles de passiflore sur les coupures ou les blessures dans l'attente d'un bon nettoyage.

Ceux qui souffrent d'insomnie ou de stress peuvent se faire une tisane en infusant 5 mL (1 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en prendre jusqu'à trois tasses par jour.

PERSIL

Petroselinum crispum, P. hortense, P. sativum

Un peu d'histoire

Le persil est l'une des plantes connues depuis l'Antiquité. Les symboles qui y sont associés sont nombreux et contradictoires. Pour les Hébreux, il représentait le renouveau, tandis que chez les Grecs, il était associé à la mort. Dans plusieurs pays d'Europe, il était considéré comme la plante du diable et toutes les personnes qui le cultivaient s'exposaient au malheur à moins qu'elles ne l'aient planté le jour du Vendredi saint.

Les Romains s'en servaient comme diurétique, pour rafraîchir l'haleine et pour soigner les épileptiques.

Hildegarde de Bingen le prescrivait pour soulager l'arthrite et, bouilli dans du vin, pour calmer les douleurs au cœur et à l'estomac.

De nos jours, les herboristes le recommandent en raison de sa haute teneur en vitamines A et C.

Ses avantages

La racine du persil, ses feuilles et ses fruits contiennent une huile volatile constituée d'apiol et de myristicine à action laxative et diurétique. En Chine et en Allemagne, on considère que le thé de persil aide à contrôler la haute pression sanguine. Mais il faut se rappeler que les diurétiques absorbent le potassium du corps et qu'il convient donc de compenser cette carence par d'autres sources alimentaires.

Le persil contient de la chlorophylle, un produit efficace pour contrôler la mauvaise haleine.

Il a également une petite action antihistaminique qui pourrait aider ceux et celles qui souffrent du rhume des foins.

Mise en garde

Le persil ne présente aucun inconvénient quand il est consommé de façon modérée. En très grande quantité, il pourrait toutefois causer des maux de tête, de la nausée, des vertiges et des problèmes au foie et aux reins.

Son utilisation

Pour rafraîchir l'haleine et pour aider à la digestion, il suffit de mastiquer un bouquet de persil après le repas. Il ne faut pas se priver de manger la petite branche de persil que bien des cuisiniers ajoutent aux plats comme décoration.

On peut se faire une tisane de persil en infusant 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées ou 5 mL (1 c. à thé) de graines séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

PIMENT ROUGE

Capsicum annuum, C. frutencens

Un peu d'histoire

Bien qu'il ne s'agisse pas nécessairement des mêmes plantes, on peut regrouper ici divers produits ayant les mêmes effets, dont le poivre de Cayenne, le tabasco ainsi que les piments d'Afrique, de Guinée et de Louisiane.

Nicholas Culpeper concluait, du fait que le piment rouge était insupportable pour la bouche et la gorge, qu'il devait aussi être dommageable pour tout le corps. Toutefois, en usage très limité, il considérait qu'il pouvait être efficace pour aider à la digestion, soulager les maux de dents, expulser les pierres aux reins et renforcer la vision.

Tandis que les Africains, les Mexicains et les autres Sud-Américains considéraient le piment rouge comme ayant de bons effets sur la digestion, les Européens, pour leur part, croyaient plutôt qu'il provoquait des ulcères d'estomac.

Aux États-Unis, Samuel Thompson pensait que la plupart des maladies étaient causées par le froid et devaient être soignées par le chaud; il fit du piment rouge son principal remède. Les herboristes contemporains prescrivaient des capsules de poivre de Cayenne pour soigner le rhume, les problèmes gastriques et comme aide à la digestion. En usage externe, on disait que des compresses de piment rouge pouvaient soulager l'arthrite et les douleurs musculaires.

Ses avantages

Par son action stimulante sur la production de la salive et les sécrétions de l'estomac, le piment rouge favorise la digestion. La salive contient des enzymes qui permettent d'entreprendre la rupture des hydrates de carbone, tandis que l'estomac contient des sucs gastriques qui poursuivent le processus de digestion. D'autre part, des études ont démontré que le piment rouge n'occasionne pas la formation d'ulcères à l'estomac, contrairement à ce que l'on peut en penser.

Tous les piments possèdent également des propriétés antibactériennes, ce qui expliquerait les bienfaits qu'on leur reconnaît pour soulager la diarrhée.

Depuis fort longtemps, les herboristes utilisent le piment rouge sur la peau pour soulager les douleurs musculaires. Son action serait double. D'abord, la douleur qu'il occasionne permettrait au patient d'oublier la douleur plus profonde qu'il ressent. Ensuite, le piment rouge contiendrait des propriétés analgésiques qui viendraient s'opposer aux principes chimiques des nerfs périphériques qui envoient le signal de douleur au cerveau.

Signalons enfin que certaines études laissent penser que le piment rouge aurait un effet bienfaisant sur le taux de cholestérol et sur les risques de malaises cardiaques. Il est toutefois trop tôt pour conclure positivement en ce sens.

Mise en garde

Utilisé avec prudence, le piment rouge ne représente aucun risque. Plusieurs civilisations en consomment en abondance sans que l'on n'ait remarqué de problèmes de santé.

Si vous devez couper beaucoup de piments rouges pour votre usage personnel, il se pourrait que vous ressentiez de la douleur au doigt. La meilleure façon d'éliminer tout résidu est de se laver les mains avec du vinaigre.

Son utilisation

Vous seul connaissez votre degré de tolérance au piment rouge. Dans les plats préparés, utilisez-en selon vos goûts.

Pour favoriser la digestion, il est possible de se faire une tisane avec 1 mL (1/4 c. à thé) de graines de piment dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. À prendre après le repas.

En usage externe, mélangez 1 mL (1/4 c. à thé) de graines dans 250 mL (1 tasse) d'huile végétale et appliquez sur la partie du corps infectée.

PISSENLIT

Taraxacum officinale

Un peu d'histoire

Tout le monde s'extasie devant un terrain vague parsemé de pissenlits, mais quand il est question d'une pelouse aux abords de la maison, on ressent le syndrome du «pas dans ma cour». C'est que les pissenlits se répandent à une vitesse vertigineuse et qu'il devient impossible de les contrôler.

On connaît pourtant depuis longtemps ses vertus curatives. Le pissenlit prévient le syndrome prémenstruel, la haute pression sanguine et diminue les risques d'attaque cardiaque.

En Chine, on le recommandait pour soigner le rhume, la bronchite, la pneumonie, les ulcères, les maux de dents et l'hépatite. On s'en servait même en cataplasme pour tenter de guérir le cancer du sein. Au X^e^ siècle, les médecins arabes constatèrent ses effets bénéfiques sur le système urinaire.

Au Moyen Âge, toute plante jaune était associée au foie, et le pissenlit devint le médicament par excellence pour en soigner les troubles tels que la jaunisse et les pierres. En Angleterre, il devint un médicament universel.

Ses avantages

Plusieurs études ont démontré les vertus du pissenlit comme diurétique. Il soulagerait les ballonnements durant la période prémenstruelle et permettrait, dans une certaine mesure, de perdre du poids en éliminant l'excès d'eau dans le corps. Il faut savoir toutefois qu'il ne s'agit pas là d'une méthode des plus efficaces parce que la rétention d'eau finit toujours par revenir. Pour perdre du poids, il faut manger moins de gras et faire de l'exercice.

Les médecins recommandent souvent des diurétiques, le pissenlit et d'autres plantes, pour contrôler la haute pression sanguine.

Les feuilles de pissenlit contiennent d'énormes quantités de vitamine C, un antioxydant qui prévient les risques de cancer.

Une étude récente a également conclu que le pissenlit prévient la formation de champignons responsables des infections vaginales.

Mise en garde

Le pissenlit pourrait causer des problèmes de peau chez les personnes allergiques. Il est important d'en être informé.

De plus, comme tout diurétique, on doit consommer le pissenlit pendant une courte période seulement. Les diurétiques diminuent la quantité de potassium présent dans le corps, ce qui pourrait devenir dommageable.

Son utilisation

On peut incorporer les jeunes feuilles fraîches dans les salades ou les mêler à d'autres légumes. On peut aussi faire une infusion (au goût légèrement âcre) avec les feuilles séchées ou une décoction avec les racines réduites en poudre.

Pour prévenir les infections vaginales, faites tremper des feuilles séchées et des fleurs de pissenlit dans l'eau du bain.

PLANTAIN

Plantago psyllium

Un peu d'histoire

Dans la famille des plantaginacées, il existe plus de 200 variétés de plantain, dont le *Plantago psyllium*, qui est reconnu comme un laxatif efficace depuis l'Antiquité. Les Chinois et les Indiens utilisaient, eux, un plantain différent pour traiter la diarrhée, les hémorroïdes, la constipation, les problèmes urinaires et la haute pression sanguine.

Le *psyllium* est reconnu en Europe depuis le XVI[e] siècle comme remède pour la diarrhée et la constipation. En Amérique, il faudra attendre le XX[e] siècle pour que son usage se répande. Il est aujourd'hui l'un des éléments actifs dans plusieurs produits laxatifs commerciaux.

Ses avantages

Près de 30 pour cent de l'enveloppe de la graine du plantain (*psyllium*) est composé de pectines ayant la propriété de se gonfler en absorbant l'eau pour atteindre jusqu'à dix fois sa taille. Dans les cas de diarrhée, il permet d'absorber l'excédent d'eau dans le système intestinal et de rétablir des selles normales.

Dans les cas de constipation, il permet de régulariser la densité des selles et de lubrifier le passage dans les intestins, facilitant ainsi l'élimination. Des études ont démontré que la consommation de 5 mL (1 c. à thé) de graines de plantain trois fois par jour produisait des effets concluants.

Très récemment, on a découvert que le plantain (*psyllium*) permettait de réduire le taux de cholestérol sanguin. Des chercheurs sont arrivés à cette conclusion en faisant absorber 5 mL (1 c. à thé) de graines trois fois par jour durant huit semaines à des personnes ayant un taux de cholestérol élevé. Il faut savoir que la réduction de 1 pour cent de ce taux diminue de 2 pour cent les risques de problèmes cardiaques. Avec ce plantain, on peut réduire de 5 pour cent l'accumulation de cholestérol, donc de 10 pour cent les risques de problèmes cardiaques.

Mise en garde

Si vous prenez du plantain (*psyllium*), il faut aussi boire beaucoup d'eau, car il est actif dans un milieu aqueux.

Son utilisation

On recommande 5 mL (1 c. à thé) de graines de ce plantain trois fois par jour au moment du repas et en ingurgitant beaucoup d'eau. Il est sans odeur et presque sans goût, mais il a une texture graveleuse qui peut paraître déplaisante à certaines personnes.

Si vous prenez une préparation commerciale, suivez attentivement les indications.

POMME

Malus sylvestris

Un peu d'histoire

Bien sûr, la pomme n'est pas une plante en soi, mais comme ses vertus sont reconnues depuis les temps immémoriaux, elle a sa place, comme bien d'autres produits naturels, dans un livre comme celui-ci.

C'est en médecine indienne que l'on retrouve les premières utilisations médicinales de la pomme: on la recommandait pour contrôler la diarrhée. De nos jours encore, la compote de pomme est le premier aliment que l'on prescrit quand des symptômes semblables se manifestent.

Chez les Chinois, on utilisait l'écorce du pommier pour soigner le diabète. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen se servait de la pomme, d'abord et avant tout, pour soigner n'importe quelle maladie.

Il n'y avait pas de pommiers en Amérique avant l'arrivée des Européens. Ce sont les colons qui apportèrent des graines et les plantèrent pour donner naissance aux premiers vergers.

Au siècle dernier, on recommandait les pommes crues pour combattre la constipation, les pommes cuites pour la fièvre, le cidre comme boisson rafraîchissante et les décoctions d'écorce de pommier pour la malaria.

Ses avantages

La pectine contenue dans la pelure de pomme joue un rôle admirable sur le système digestif. Pour la constipa-

tion, l'apport supplémentaire en fibres permet une meilleure élimination. Pour la diarrhée, c'est la pectine elle-même qui s'attaque aux bactéries responsables de la maladie.

La pectine pourrait aider à réduire le taux de mauvais cholestérol sanguin, responsable de plusieurs maladies cardiaques. Une pomme comme dessert après un repas chargé serait la solution toute désignée.

Signalons enfin que les feuilles du pommier contiennent un antibiotique qui peut être très utile si vous vous faites une blessure. Couvrez la plaie de feuilles écrasées en attendant de pouvoir la nettoyer adéquatement.

Mise en garde

Les pépins de pomme contiennent du cyanure, un poison violent, mais il en faudrait 125 mL (1/2 tasse) pour tuer un adulte. Qui aurait idée d'en manger autant?

Son utilisation

Toutes les façons de consommer des pommes sont bonnes. Mais c'est en les mangeant nature qu'on en tirera le plus d'avantages pour la santé.

PRÊLE DES CHAMPS

Equisetum arvense

Un peu d'histoire

Le nom générique *(equisetum)* de la prêle des champs signifie «crin de cheval», par allusion aux ramifications fines de certaines espèces qui donnent à l'ensemble de la plante l'apparence d'une queue de cheval.

En médecine traditionnelle chinoise, la prêle des champs et ses nombreuses variantes étaient utilisées pour soigner les blessures, les hémorroïdes, l'arthrite et la dysenterie. À Rome, on s'en servait pour stopper les saignements de nez et pour soulager les maux aux tendons et aux ligaments.

Plus tard, la prêle a perdu sa réputation de panacée pour soigner les blessures, mais on lui découvrit des vertus diurétiques pour traiter la rétention d'eau et les autres problèmes urinaires. Cette utilisation est encore en vogue de nos jours.

Ses avantages

La prêle des champs pourrait s'avérer efficace pour traiter les problèmes arthritiques et rhumatismaux.

Elle contient aussi un diurétique faible, ce qui viendrait confirmer son utilisation traditionnelle pour soigner les problèmes urinaires.

Mise en garde

La prêle des champs contient une dose élevée de sélénium qui pourrait entraîner des malformations congénitales. Les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer.

Son utilisation

On peut se faire une tisane de prêle des champs en infusant de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante durant 10 minutes. La tisane a relativement peu de goût.

On trouve aussi la plante en sirop. Suivez les indications.

RÉGLISSE

Glycyrrhiza glabra

Un peu d'histoire

Depuis plus de 5000 ans, les Chinois utilisent la réglisse pour traiter les maux de gorge et la toux, les empoisonnements, les problèmes respiratoires et même le cancer. On s'en sert de plus pour masquer le goût désagréable de certains médicaments.

Les Grecs et les Romains adoptèrent la réglisse pour à peu près les mêmes symptômes: toux, asthme, problèmes respiratoires et gastro-intestinaux.

Certains peuples amérindiens utilisaient une variété locale de réglisse comme remède pour la toux, comme laxatif et pour soigner le mal d'oreilles. Les herboristes américains ajoutèrent à la liste des traitements ceux de l'inconfort dû aux règles et des ulcères gastriques.

Ses avantages

La réglisse contient de l'acide glycyrrhétinique, une composante chimique fort efficace pour supprimer la toux; d'ailleurs, plusieurs produits commerciaux en contiennent.

Elle a aussi des effets anti-inflammatoires et permet de traiter les inflammations de la peau, l'eczéma par exemple.

Les Chinois utilisent la réglisse depuis des siècles pour soigner les problèmes de foie. Des études ont

permis d'établir que la plante contrôle l'hépatite et la cirrhose, mais ce traitement doit se faire sous supervision professionnelle.

Mise en garde

La consommation de réglisse ne présente généralement pas de problème, à moins que la quantité ingurgitée ne soit très grande et échelonnée sur une longue période. Comme en toutes choses, la modération a bien meilleur goût.

Son utilisation

Pour prévenir les infections à la suite d'une blessure, saupoudrez de la réglisse en poudre sur la plaie après l'avoir bien nettoyée.

Pour soulager les maux de gorge, ajoutez une pincée de réglisse dans une tisane.

Sous supervision professionnelle, on peut boire des décoctions de réglisse pour combattre les problèmes de foie, d'ulcères et d'arthrite. Faites bouillir 3 mL (1/2 c. à thé) d'herbes en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau.

REINE DES PRÉS

Filipendula ulmaria

Un peu d'histoire

Au Moyen Âge, la reine des prés servait principalement à rafraîchir l'air dans les maisons. C'était l'époque où les résidences côtoyaient les quartiers réservés aux animaux et il fallait donc de puissants arômes pour éliminer les odeurs. En plus de cet inconvénient, les gens avaient rarement l'habitude de se laver et de prendre des bains.

Les herboristes des siècles suivants recommandaient cette plante pour faire tomber la fièvre, amoindrir les douleurs arthritiques et soulager les problèmes respiratoires.

En 1839, un chimiste allemand découvrit qu'elle contenait de la salicine, une composante chimique aux propriétés analgésiques et anti-inflammatoires puissantes. Toutefois, les effets secondaires étaient désagréables: maux d'estomac, nausées, diarrhée et tintements d'oreilles. On s'acharna à travailler sur le produit pour en minimiser les effets secondaires tout en en conservant les principes bénéfiques.

En 1853, on réussit à isoler l'acide acétylsalicylique et on forma le nom *aspirine* en utilisant le *a* de acétyle et le nom latin de la reine des prés *Spiraea*. Les résultats furent publiés dans un journal scientifique, mais demeurèrent lettre morte durant près de cinquante ans.

Vers la fin des années 1890, le chimiste allemand Félix Hoffman, un employé de la compagnie Bayer, travailla à la mise au point d'un médicament pouvant soulager les douleurs arthritiques et rhumatismales de son père. Il en résulta la création de l'aspirine telle qu'on la connaît aujourd'hui.

Ses avantages

Les herboristes contemporains recommandent la reine des prés pour soigner le rhume et la grippe, les nausées, les maux d'estomac, les douleurs musculaires et la diarrhée chez les enfants.

La reine des prés n'a pas les effets radicaux de l'aspirine pour le soulagement des douleurs vives, mais elle n'a pas, non plus, ses inconvénients secondaires. Si la douleur est mineure, il est préférable de consommer la plante plutôt que le comprimé.

Dans les cas de diarrhée, une étude européenne a établi que la reine des prés s'attaque à la *Shigella dysenteriae*, une bactérie qui en est la cause.

Des recherches contemporaines ont également permis de conclure que l'aspirine prévenait les attaques cardiaques. On peut présumer que la reine des prés aurait les mêmes effets.

Mise en garde

Les femmes enceintes devraient s'abstenir d'utiliser la reine des prés parce qu'il y a un faible risque de complications.

On ne recommande pas, non plus, cette plante pour soulager la fièvre due aux rhumes et à la grippe.

Son utilisation

En infusion, utilisez de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) d'herbes séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Laissez reposer une dizaine de minutes. On peut en consommer jusqu'à trois tasses par jour.

RHUBARBE

Rheum officinale, R. palmatum, R. rhaponticum (rhubarbe cultivée)

Un peu d'histoire

La rhubarbe est une plante un peu particulière, voire bizarre. Si ses feuilles sont toxiques, ses tiges, elles, sont délicieuses en tarte et dans différentes préparations culinaires, alors que ses racines ont des effets médicinaux indéniables. Tenons-nous-en ici à cette dernière caractéristique.

En usage externe, la racine de rhubarbe était utilisée chez les Chinois pour soigner les coupures et les brûlures sur la peau.

En petite quantité, elle servait à guérir la dysenterie, une affection caractérisée par une inflammation des intestins avec douleurs abdominales et diarrhée grave. En plus grande concentration, on lui reconnaissait une action laxative puissante.

Les Indiens, les Européens et les herboristes du monde entier ont, à la suite des Chinois, utilisé cette médication naturelle. De nos jours encore, on la recommande pour les mêmes symptômes.

Ses avantages

Plusieurs études ont démontré la valeur de la racine de rhubarbe en petite quantité pour traiter la diarrhée.

Pour les problèmes de constipation, elle peut être efficace, car elle contient un composé chimique reconnu, l'anthraquinone. Toutefois, l'anthraquinone ne devrait

être utilisée qu'en dernier ressort. En cas de constipation, mangez plus de fruits et de légumes frais, buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice. Si cela ne suffit pas, essayez un laxatif moins violent comme le plantain ou le cascara sagrada. La racine de rhubarbe doit être utilisée sous surveillance professionnelle.

Mise en garde

À cause de son action laxative puissante, la racine de rhubarbe n'est pas recommandée aux personnes souffrant de problèmes intestinaux chroniques ni aux femmes enceintes ou qui allaitent.

On ne doit pas en utiliser durant plus de deux semaines pour ne pas créer d'habitude.

Attention! les feuilles de la rhubarbe sont toxiques et peuvent même être mortelles.

Son utilisation

Pour les problèmes de diarrhée, les herboristes recommandent une décoction faite de 3 mL (1/2 c. à thé) de racines en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau que l'on prend à raison de 15 mL (1 c. à soupe) périodiquement.

Pour les problèmes de constipation, la décoction sera préparée avec de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de racines en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau qu'on laisse bouillir durant 10 minutes. On en prend 15 mL (1 c. à soupe) à la fois.

Le goût est amer, donc pas très agréable.

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Un peu d'histoire

Dans les temps anciens, les gens enveloppaient les viandes dans des feuilles de romarin à la fois pour les préserver et pour leur donner une saveur particulière. On donnait également à la plante le pouvoir de favoriser la mémoire; chez les Grecs, les étudiants portaient toujours sur eux un collier fait de branches de romarin tressées pour les aider dans leurs examens.

Au cours des siècles, il était de mise de porter sur soi du romarin au moment du mariage, car il était un gage de fidélité. Le même rituel était prescrit pour les funérailles afin que les vivants se souviennent de la personne décédée.

Au Moyen Âge, on reconnaissait plusieurs vertus à cette plante. Pour tomber réciproquement amoureux, il suffisait qu'une personne frappe doucement l'être aimé avec une branche de romarin. Pour éviter les cauchemars, on plaçait du romarin sous l'oreiller. Enfin, pour éloigner les maléfices, on en plantait autour de la maison.

Dans le domaine médicinal, le romarin servait à régler les problèmes respiratoires, gastro-intestinaux et les maux de tête. Les Chinois, pour leur part, le mêlaient au gingembre pour traiter les maux de tête, les indigestions, l'insomnie et la malaria. Plusieurs sociétés accrochaient du romarin dans les hôpitaux et près des chambres des malades à la fois pour soigner ces derniers et pour éviter la contagion.

Ce sont les premiers colons nord-américains qui implantèrent le romarin sur le continent. Ils s'en servaient pour contrôler les étourdissements, les problèmes menstruels et nerveux ainsi que les attaques cardiaques. Plus près de nous, les herboristes multiplièrent son utilisation: soigner les maux de tête, les indigestions, la dépression, les douleurs musculaires, la mauvaise haleine, favoriser la relaxation et éviter la perte des cheveux.

Ses avantages

Les Anciens avaient raison de croire que le romarin pouvait conserver les viandes puisqu'il contient un élément qui agit comme antioxydant et prévient la dégradation. Lors de votre prochain pique-nique, il pourrait être avantageux d'ajouter du romarin à vos viandes, à vos salades et à vos pâtes pour les conserver.

Comme la plupart des herbes utilisées en cuisine, le romarin a un effet bénéfique sur les systèmes digestif et respiratoire. Il agit comme antispasmodique et comme décongestionnant dans les cas de rhumes, de grippes et d'allergies.

Il peut aussi prévenir les infections. Pour les blessures mineures, il convient d'appliquer des feuilles de romarin sur la plaie en attendant de la soigner adéquatement.

Enfin, pour les femmes, le romarin agit comme antispasmodique pour détendre les muscles utérins.

Mise en garde

L'huile contenue dans le romarin peut causer des irritations stomacales et intestinales, même à faible dose.

Les femmes enceintes doivent éviter les préparations médicinales à base de romarin durant leur grossesse à cause de ses effets sur l'utérus.

Son utilisation

On peut se faire une tisane agréable en infusant pendant 15 minutes 5 mL (1 c. à thé) de romarin dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

En teinture, on doit se contenter de 1 à 3 mL (de 1/4 à1/2 c. à thé) trois fois par jour.

SAFRAN

Crocus sativus

Un peu d'histoire

Les trois pistils jaune orangé du *Crocus sativus* sont les seules parties de la plante qui sont utilisées en cuisine et en herboristerie. Sachant qu'il faut 75 000 fleurs pour produire un demi-kilo de safran, on comprendra facilement son prix exorbitant.

À l'époque pharaonique, les Égyptiens utilisaient le safran pour teindre leurs vêtements, se parfumer, épicer leurs mets et traiter les maux de tête, les problèmes respiratoires et gastro-intestinaux.

En Inde, les médecins traditionnels le recommandaient pour les problèmes circulatoires, pulmonaires et rénaux. Ils s'en servaient pour traiter le choléra et lui reconnaissaient des vertus aphrodisiaques.

Ce sont les Arabes qui ont introduit le safran en Espagne aux environs du VIII[e] siècle de notre ère, et le pays en demeure toujours le principal producteur. Les guérisseurs du Moyen Âge le prescrivaient pour soigner la jaunisse, le cancer et pour favoriser le sommeil.

Au XVII[e] siècle, l'herboriste anglais Nicholas Culpeper fut fasciné par ses vertus. Selon lui, le safran pouvait renforcer l'estomac, favoriser la digestion, nettoyer les poumons et soulager les symptômes du rhume.

De nos jours, les herboristes le recommandent comme sédatif, stimulant sexuel, expectorant et pour provoquer les règles.

Ses avantages

Le safran serait bénéfique pour diminuer les risques de problèmes cardiaques. Un élément qu'il contient, la crocétine, permettrait de contrôler le taux de cholestérol, augmenterait le niveau d'oxygène dans le sang pour éviter le blocage des artères et réduirait la pression sanguine. Il est d'ailleurs reconnu que les Espagnols ont une incidence de maladies cardiaques plus faible que la majorité des autres civilisations. On peut penser que le safran, abondamment utilisé dans la cuisine espagnole, aurait un rôle à jouer en ce sens.

D'autre part, il favoriserait le fonctionnement de l'utérus, ce qui justifierait son utilisation pour provoquer les règles.

Mise en garde

Seules les femmes enceintes doivent faire attention au safran car, en quantité importante, il pourrait provoquer un avortement.

Son utilisation

En plus d'être utilisé comme épice en cuisine, le safran peut faire une tisane agréable. Il suffit d'infuser de 12 à 15 stigmates dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Son goût est riche et délicieux. On peut en prendre une tasse par jour.

SALSEPAREILLE

Smilax officinalis

Un peu d'histoire

Il convient tout d'abord d'indiquer qu'il ne faut pas confondre la salsepareille de la famille des smilacées (liliacées) avec la salsepareille que l'on trouve au Québec qui, elle, est de la famille des aralies.

La salsepareille dont il est ici question a été découverte dans les Caraïbes par les colonisateurs espagnols. Les Amérindiens s'en servaient pour traiter les infections de la peau, les problèmes urinaires et, comme tonique, pour conserver aux hommes la jeunesse et la vigueur, tant physique que sexuelle.

Lorsqu'une épidémie de syphilis frappa l'Europe au XVI[e] siècle, on pensa que la maladie avait été rapportée d'Amérique et on chercha de ce côté une herbe pour soigner les personnes atteintes. On se tourna vers la salsepareille: on en importa des tonnes et tout le monde crut en ses vertus. Par la suite, on se mit à douter de ses effets.

L'herboriste anglais Nicholas Culpeper, pour sa part, la recommandait pour traiter les problèmes oculaires, les rhumes, les douleurs intestinales et toutes sortes de maux liés aux sinus et aux articulations.

Au XIX[e] siècle, la compagnie Ayer's lança un produit à base de salsepareille qui devait soulager les problèmes de foie, d'estomac, de reins aussi bien que la tuberculose, les rhumatismes, la stérilité, la syphilis et la faiblesse chez les femmes. De nos jours, plus personne ne la recommande pour traiter la syphilis.

Ses avantages

La médecine moderne prescrit des diurétiques pour contrôler la haute pression. La salsepareille pourrait avoir cet effet, mais il convient d'être supervisé par un professionnel ou une professionnelle de la santé avant de se lancer dans ce genre de traitement. Les diurétiques ont tendance à absorber le potassium; il faut donc compenser cette perte en mangeant des aliments qui en contiennent beaucoup comme des légumes frais et les bananes.

Chez les femmes, l'effet diurétique de la salsepareille pourrait aider à provoquer les règles.

Mise en garde

Utilisée en grande quantité, la salsepareille pourrait causer des sensations de brûlure dans la bouche et la gorge, et de l'irritation à l'estomac et aux intestins.

D'autre part, comme diurétique, la plante n'est pas recommandée dans un programme de perte de poids. La seule façon de perdre du poids est de manger moins de gras et de faire de l'exercice.

Son utilisation

La salsepareille se prend en décoction. Il faut faire bouillir de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de racines en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau pendant 10 à 15 minutes. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour.

SARRIETTE

Satureja hortensis (été), *S. montana* (hiver)

Un peu d'histoire

Nous sommes ici en présence de deux plantes différentes. Chez les Romains, on considérait que la sarriette d'été avait des vertus aphrodisiaques, tandis que la sarriette d'hiver avait des vertus anaphrodisiaques, c'est-à-dire qu'elle diminuait le désir sexuel. Pas surprenant alors que la première ait eu plus de succès auprès de la population!

Les Romains firent connaître la plante aux Allemands, qui l'utilisèrent abondamment dans leurs plats de fèves pour éviter les problèmes de flatulence.

À partir du XVII[e] siècle, on cessa de prêter à la sarriette des vertus aphrodisiaques et anaphrodisiaques, et l'on commença à se servir de l'une ou l'autre des espèces comme assaisonnement. Nicholas Culpeper, entre autres, la recommandait pour l'asthme, les coliques et les troubles pulmonaires.

En Amérique, on l'utilisait comme aide à la digestion et pour soigner les rhumes, la grippe et la diarrhée, surtout chez les jeunes enfants.

Ses avantages

La sarriette contient un expectorant et certaines substances chimiques qui permettent de détendre le système digestif. Toutefois, son action est moins spectaculaire que celle de la menthe.

Mise en garde

La sarriette ne présente aucun facteur de risque.

Son utilisation

En plus de servir comme assaisonnement dans divers mets, la sarriette peut devenir une tisane intéressante pour soigner le rhume, la grippe et les maux d'estomac. Il suffit d'infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) [jusqu'à 20 mL (4 c. à thé) pour les adultes] de la plante séchée dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour.

SAUGE

Salvia officinalis

Un peu d'histoire

La sauge possède des vertus un peu semblables à celles du romarin.

Chez les Grecs et les Romains, on s'en servait pour conserver la viande, pour améliorer la mémoire, pour cicatriser les blessures et pour aider à la digestion.

Selon le naturaliste romain Pline, la sauge pouvait servir à soigner les morsures de serpents, l'épilepsie, les vers intestinaux et les problèmes d'estomac. Chez les Grecs, Dioscoride vantait ses qualités diurétiques et antiseptiques, et la recommandait pour les problèmes d'ordre menstruel.

Les Arabes, quant à eux, la considéraient comme la plante pouvant procurer l'immortalité, rien de moins. Au Moyen Âge, les Français lui avaient donné le nom de «toute bonne», reconnaissant en cela ses vertus quasi illimitées. En Allemagne, Hildegarde de Bingen la prescrivait pour les maux de tête et les problèmes gastro-intestinaux et respiratoires, du rhume à la tuberculose.

Au cours de leurs visites en Chine, les Néerlandais échangeaient une livre de sauge contre trois livres de thé. Les guérisseurs chinois s'en servaient pour combattre l'insomnie, la dépression, les troubles mentaux et l'inflammation des mamelons chez les femmes qui allaitaient. Les Indiens ajoutèrent le traitement des hémorroïdes, de la gonorrhée, de la vaginite et des problèmes oculaires.

Les guérisseurs américains s'en servaient pour traiter l'insomnie, l'épilepsie, le mal de mer, la fièvre, la rougeole et les problèmes intestinaux.

Ses avantages

La sauge contient une huile aromatique qui a comme principale propriété de réduire la transpiration. Selon certaines études, son effet serait de l'ordre de 50 pour cent dans les deux heures qui suivent son ingestion. On comprend pourquoi elle fut, de tout temps, fort populaire pour soigner la fièvre.

Les Anciens avaient raison de croire que la sauge pouvait conserver les viandes puisqu'elle contient un élément qui agit comme antioxydant et prévient la dégradation. Lors de votre prochain pique-nique, il pourrait être avantageux d'ajouter de la sauge à vos viandes, à vos salades et à vos pâtes pour les conserver.

La sauge a également des effets bénéfiques sur les systèmes digestif et utérin des femmes. Elle contient de plus des tanins qui favorisent la guérison des maux de gorge lorsqu'elle est prise sous forme d'infusion.

Mise en garde

L'huile de sauge à l'état pur est considérée comme toxique et ne devrait jamais être ingérée. La plante elle-même, par contre, ne cause aucun problème.

Son utilisation

Une tisane faite à partir de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de feuilles de sauge dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante peut aider à soulager les problèmes d'estomac et les maux de gorge (en gargarisme).

SCUTELLAIRE

Scutellaria lateriflora

Un peu d'histoire

Le nom de cette plante fort répandue vient du latin *scutellum* qui signifie petit bouclier, allusion à la forme du calice de la fleur à maturité. Il en existerait une centaine d'espèces.

Les Chinois utilisaient la *Scutellaria baikalensis* comme sédatif et pour le traitement des convulsions. Ailleurs dans le monde, on en utilisait d'autres espèces contre la rage et comme digestif.

Au XIX[e] siècle, les herboristes américains recommandaient la plante locale comme sédatif pour régler les problèmes d'insomnie, de nervosité, de malaria et de délire chez les alcooliques.

Ses avantages

Des études européennes tendent à démontrer que la scutellaire a bel et bien des effets sédatifs de sorte qu'elle fait partie de diverses préparations commerciales visant à faciliter le sommeil.

Mise en garde

La scutellaire ne présente aucun indice de toxicité et peut donc être ingérée sans danger.

Son utilisation

On peut se préparer une tisane aux effets relaxants en faisant infuser de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) d'herbes séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante pendant 15 minutes. La scutellaire a un goût amer; on doit donc y ajouter du miel ou du sucre pour en faire une boisson agréable.

THÉ

Camellia sinensis

Un peu d'histoire

Voilà bien 3000 ans que les Chinois boivent du thé. La médecine chinoise en a fait une véritable panacée pour soigner les maux de tête, la diarrhée, le rhume, la grippe, l'asthme et tous les autres problèmes respiratoires.

Ce sont les Néerlandais qui, à la faveur des grandes expéditions vers l'Orient, en ramenèrent en Europe au début du XVII[e] siècle. Les Anglais l'adoptèrent rapidement et, aujourd'hui, le thé est considéré comme la deuxième boisson la plus consommée, après l'eau.

Les guérisseurs occidentaux adoptèrent les vertus que lui reconnaissaient les médecins chinois. En Europe et en Amérique du Nord, le thé est considéré comme un stimulant.

Ses avantages

Le thé contient trois composantes chimiques stimulantes, la caféine, la théobromine et la théophylline, qui expliquent son utilisation en herboristerie. Tous ces stimulants sont des bronchodilatateurs: ils favorisent la respiration par l'ouverture des bronches.

Le thé contient aussi des tanins astringents qui aident à régler les problèmes de diarrhée.

Il est aussi une bonne source de fluor, un produit qui aide à réduire la prolifération de bactéries qui causent la carie dentaire.

Mise en garde

Même si une tasse de thé contient moins de caféine qu'une tasse de café, le thé peut toutefois causer de la nervosité, de l'excitation et de l'insomnie. Il est donc conseillé de ne pas en abuser.

Son utilisation

Si vous achetez le thé en vrac plutôt qu'en sachet, sachez qu'il faut de 5 à 10 mL (de 1 à 2 c. à thé) de la plante pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

THYM

Thymus vulgaris, T. serpyllum

Un peu d'histoire

Comme plusieurs autres herbes aromatiques, le thym est connu depuis l'Antiquité. Il servait à protéger les viandes contre le pourrissement et on en recouvrait les animaux que l'on désirait sacrifier aux dieux afin de les rendre plus acceptables.

Les Romains lui reconnaissaient des vertus médicinales contre la grippe, pour aider à la digestion et traiter des problèmes intestinaux.

Au Moyen Âge, l'Allemande Hildegarde de Bingen le considérait comme le produit tout désigné pour soigner les problèmes de peau. Au cours des siècles suivants, le thym fut utilisé comme antiseptique. Les personnes souffrant de dépression en bourraient leurs oreillers pour connaître le répit.

Le Britannique Nicholas Culpeper vantait ses qualités pour contrer les problèmes nerveux, les maux de tête et pour éviter les cauchemars. Aux femmes enceintes, il le recommandait pour avoir un accouchement facile et pour se débarrasser de la dépression postnatale.

Durant tout le XIX^{e} siècle et jusqu'à la fin de la Première Guerre mondiale, le thym fut abondamment utilisé comme antiseptique parce qu'il permettait d'éviter la gangrène. Les herboristes le recommandaient aussi pour traiter les maux de tête et les crampes menstruelles.

Ses avantages

L'huile essentielle contenue dans le thym est constituée de deux produits: le thymol et le carvacol. On leur reconnaît des vertus antibactériennes, antifongiques et préservatives. Le thym est donc un excellent antiseptique pour les blessures.

Le thymol et le carvacol sont reconnus pour assouplir le système gastro-intestinal, ce qui explique qu'on le recommandait pour faciliter la digestion.

Le thymol est aussi un stimulant utérin qui permet de provoquer les règles.

Disons enfin qu'en Europe, certaines préparations à base de thym sont prescrites à ceux et à celles qui souffrent de rhume, de toux et d'emphysème.

Mise en garde

Si l'ingestion d'huile essentielle de thym peut être toxique, la plante elle-même ne présente aucun désavantage, sinon des risques d'allergie chez certains individus. Toutefois, les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer.

Son utilisation

Sur les blessures mineures, on peut appliquer des feuilles de thym en attendant de les nettoyer soigneusement.

On obtient une tisane agréable en faisant infuser 10 mL (2 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante durant 15 minutes. On peut en boire trois tasses par jour.

TRÈFLE ROUGE

Trifolium pratense

Un peu d'histoire

Depuis les temps immémoriaux, le trèfle rouge sert de pâturage en agriculture et, pour cette raison, il a constitué un symbole religieux. Les Romains, les Grecs et les Celtes d'Irlande lui accordaient la plus grande importance. Au Moyen Âge, on lui reconnaissait même le pouvoir de combattre la malédiction.

Pour leur part, les Chinois utilisaient ses fleurs comme expectorant, tandis que les Russes les recommandaient pour traiter l'asthme. Ailleurs, on utilisait le trèfle rouge, en mode externe, pour les blessures sur la peau et pour les problèmes d'yeux et, en mode interne, comme diurétique, sédatif, anti-inflammatoire et dans le traitement du cancer.

Cette dernière utilisation a toutefois été contestée, cela va de soi, par la science médicale, bien que des recherches aient permis de conclure que le trèfle rouge contenait des agents qui retardent le développement des tumeurs cancéreuses.

Ses avantages

Comme expectorant, le trèfle rouge peut être très efficace pour soigner la toux, le rhume et la bronchite. En usage externe, il est recommandé pour traiter l'eczéma et le psoriasis, en particulier chez les enfants.

En grande quantité, le trèfle rouge a un effet similaire à l'œstrogène de sorte qu'il peut être prescrit pour diminuer les problèmes dus à la ménopause.

Mise en garde

Le trèfle rouge est une plante sûre, mais il doit être consommé modérément par les femmes qui prennent la pilule anticonceptionnelle ou des œstrogènes à la ménopause.

Son utilisation

On peut se faire des tisanes agréables en laissant infuser de 5 à 15 mL (de 1 à 3 c. à thé) de fleurs séchées dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. Buvez-en jusqu'à trois tasses par jour.

VALÉRIANE

Valeriana officinalis

Un peu d'histoire

La valériane est une plante à odeur très forte qui attire particulièrement les chats. À travers les siècles, les herboristes lui ont donné toutes les vertus. Alors que Dioscoride la recommandait comme diurétique et antidote aux poisons, Pline croyait plutôt qu'elle devait servir à soulager la douleur. Galen, de son côté, s'en servait comme décongestionnant et Hildegarde de Bingen, comme tranquillisant.

John Gerard lui accordait des qualités pour traiter les maladies pulmonaires, les convulsions et les contusions. Enfin, les herboristes européens du siècle dernier la recommandaient comme aide à la digestion et pour soulager les problèmes menstruels. Au cours de la Première Guerre mondiale, on s'en servait pour le traitement des chocs nerveux que subissaient les militaires exposés aux bombardements.

Ses avantages

Toutes les parties de la valériane contiennent des composantes chimiques aux propriétés sédatives, mais la plus forte concentration se retrouve dans la racine. On comprend donc pourquoi on l'utilisait comme somnifère.

Certaines études portant sur des animaux laissent penser que la valériane pourrait avoir des effets sur la pression sanguine. Cela reste à vérifier chez les humains.

Mise en garde

Prise en grande quantité, la valériane pourrait occasionner des maux de tête, des nausées et des problèmes oculaires. Il faudrait être prudent.

Son utilisation

Pour préparer une tisane, mêlez 10 mL (2 c. à thé) de racines en poudre dans 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante. En boire une tasse avant d'aller au lit. La valériane a un goût plutôt désagréable. On peut y ajouter du sucre, du miel ou du citron.

VARECH

Fucus versiculosus

Un peu d'histoire

Le varech est une algue brune dont les dimensions peuvent atteindre jusqu'à 60 mètres de longueur dans les eaux avoisinant le Japon, l'Europe et l'Amérique du Nord.

Au milieu du XVIII[e] siècle, un médecin anglais inventa un traitement à base d'huile végétale et de varech carbonisé pour traiter le goitre, une maladie résultant d'une augmentation du volume de la glande thyroïde. C'est une déficience d'iode qui provoque cette maladie; or, le varech en contient en grande quantité. Les Européens et les Américains développèrent une véritable industrie en recueillant l'iode du varech jusqu'à ce que d'autres sources fussent trouvées.

Au XIX[e] siècle, on découvrit que les personnes qui consommaient beaucoup d'iode contrôlaient plus efficacement leur poids parce que l'iode permettait de brûler plus rapidement les calories.

L'iode fut utilisé également comme antiseptique pour traiter les blessures et, en ingestion, pour soigner la tuberculose, les problèmes de foie, la syphilis et les crampes menstruelles. Mais on était conscient que l'iode, pris en grande quantité, pouvait provoquer des problèmes divers tels la fièvre, les vomissements, la diarrhée, les douleurs abdominales et l'arythmie cardiaque.

Ses avantages

Le corps a besoin de peu d'iode, et le sel iodé en contient suffisamment pour qu'il ne soit pas nécessaire d'en

consommer davantage. Toutefois, le varech contient un autre produit chimique, l'alginate, qui peut être bénéfique pour plusieurs courants au XX^{e} siècle: l'exposition aux radiations, la toxicité des métaux lourds et les maladies cardiaques.

Dans ce dernier cas, des études faites chez les animaux tendent à démontrer que le varech réduit le taux de cholestérol et la pression sanguine.

Le varech n'est pas un antibiotique, mais il a un effet indéniable pour combattre la croissance de certaines bactéries. En conséquence, pour les blessures survenant au bord de la mer, le varech pourrait être un bandage d'urgence efficace.

Mise en garde

L'utilisation de varech ne présente pas de problème, mais il est préférable d'en acheter plutôt que de le récolter soi-même au bord de la mer. Il pourrait être contaminé par la pollution.

Son utilisation

Dans les magasins d'alimentation naturelle, le varech se retrouve en comprimé ou sous forme de poudre que l'on peut utiliser en infusion à raison de 10 à 15 mL (de 2 à 3 c. à thé) pour 250 mL (1 tasse) d'eau bouillante.

VERVEINE

Verbena officinalis (Europe), *V. hastata* (Amérique)

Un peu d'histoire

Les auteurs ne s'entendent pas sur l'origine du mot. Selon certains, *verbena* signifierait «veine de Vénus» et ferait allusion aux propriétés aphrodisiaques de la plante. D'autres pensent plutôt que le mot vient de la langue celtique: *Ferfaen* signifie «se débarrasser» et *faen*, «la pierre» par allusion au fait qu'on s'en servait pour éliminer les pierres aux reins.

Selon les Égyptiens, la plante viendrait des larmes qu'aurait versées Isis, déesse de la fertilité, à la suite du meurtre de son époux et frère, Osiris. Plus de 1000 ans plus tard, la verveine faisait son apparition dans la mythologie chrétienne. C'est avec cette plante qu'on aurait arrêté les saignements des blessures du Christ.

Hippocrate recommandait la verveine pour soigner la fièvre et la lèpre. Les Romains diffusèrent la plante dans toute l'Europe et les druides celtes s'en servaient dans leurs potions magiques.

Au Moyen Âge, elle devint un produit en vogue pour combattre l'acné et soigner divers problèmes de la peau, dont les pellicules.

En Amérique, les herboristes recommandaient la verveine pour la fièvre, le rhume, la toux, les problèmes intestinaux et menstruels.

Ses avantages

Selon certaines études allemandes et japonaises, la verveine aurait un effet similaire à celui de l'aspirine. Elle serait donc recommandée pour les maux de tête, les maux de dents et les douleurs en général. Tous les autres effets qu'on lui a reconnus au cours des siècles seraient sans fondement.

Mise en garde

Prise en quantité normale, la verveine ne présenterait pas de danger connu.

Son utilisation

La tisane préparée avec 10 mL (2 c. à thé) de verveine séchée dans 250 mL (1 tasse) d'eau a une saveur amère. Il faut y ajouter du sucre, du miel ou du citron pour la rendre plus agréable.

LES PLANTES ET LEURS POUVOIRS

Anesthésiques

Cannelle (huile)
Clou de girofle (huile)
Estragon (huile)
Mélisse
Menthe (huile)

Antibiotiques

Ail
Aloès
Bardane majeure
Basilic (huile)
Camomille
Cannelle
Clou de girofle
Curcuma
Eupatoire
Ginseng
Inule aulnée
Laurier
Menthe
Myrrhe
Pissenlit
Pomme
Réglisse

Antidépresseur

Millepertuis

Anti-inflammatoires

Angélique
Camomille
Curcuma
Eupatoire
Fenugrec
Genièvre
Gentiane
Gingembre
Millepertuis
Prêle des champs
Réglisse
Reine des prés
Verveine

Antiseptiques

Ail
Aloès
Camomille
Cannelle
Cataire
Clou de girofle
Coriandre
Curcuma
Estragon
Eucalyptus
Houblon
Laurier
Mélisse
Menthe
Mûrier
Myrrhe
Pomme (feuilles)
Réglisse
Romarin
Sauge
Thym
Varech

Antiviraux

Camomille
Cannelle
Eupatoire
Gingembre
Ginseng
Mélisse
Millepertuis

Décongestionnants

Angélique
Anis
Cacao
Café
Eucalyptus
Menthe
Romarin
Thé

Digestion

Angélique
Anis
Camomille
Cannelle
Coriandre
Curcuma
Fenouil
Gentiane
Gingembre
Guimauve
Houblon
Marjolaine
Menthe
Mille-feuille
Origan
Pissenlit
Romarin
Sauge
Thym

Diurétiques

Arctostaphyle
Céleri
Genièvre
Persil
Pissenlit
Prêle des champs
Salsepareille

Laxatifs

Cascara sagrada
Pomme
Psyllium
Rhubarbe
Verveine

Sédatifs

Agripaume cardiaque
Céleri
Cerisier d'automne
Houblon
Mélisse
Mille-feuille
Scutellaire
Valériane

Stimulants

Cacao
Café
Ginseng
Kola
Thé

Tranquillisants

Agripaume cardiaque
Camomille
Cataire
Céleri
Cerisier d'automne
Mélisse
Mille-feuille
Scutellaire

LES MALADIES ET LES PLANTES

Acné

Basilic (huile)

Anxiété

Agripaume cardiaque
Camomille
Cataire
Céleri
Cerisier d'automne
Mélisse
Mille-feuille
Passiflore
Scutellaire

Arthrite

Angélique
Camomille
Curcuma
Eupatoire
Fenugrec
Genièvre
Gentiane
Gingembre
Millepertuis
Prêle des champs
Réglisse
Reine des prés
Verveine

Asthme

Angélique
Anis
Cacao
Café
Kola
Thé

Blessures

Ail
Aloès
Arctostaphyle
Curcuma
Eucalyptus
Guimauve
Menthe
Mille-feuille
Orme rouge
Passiflore

Brûlures

Aloès
Camomille
Guimauve
Mille-feuille
Millepertuis
Passiflore

Carie dentaire *(prévention)*

Menthe
Thé

Cholestérol (haut)

Ail
Curcuma
Fenugrec
Gingembre
Ginseng
Piment
Pomme
Psyllium
Safran
Scutellaire
Thé

Coliques

Coriandre
Sarriette

Constipation

Cascara sagrada
Persil
Pomme
Psyllium
Rhubarbe
Verveine

Diarrhée

Arctostaphyle
Framboise
Molène
Mûrier
Pomme
Psyllium
Reine des prés
Rhubarbe
Thé

Fièvre

Persil
Reine des prés

Grippe et rhume

Eupatoire
Gingembre
Guimauve
Hysope
Sarriette

Haute pression

Agripaume cardiaque
Ail
Gingembre
Gui
Safran
Valériane

Hémorroïdes

Hamamélis de Virginie
Molène
Psyllium

Insomnie

Agripaume cardiaque
Céleri
Cerisier d'automne
Houblon
Mélisse
Mille-feuille
Scutellaire
Valériane

Mauvaise haleine

Persil

Maux de gorge

Fenugrec
Guimauve
Molène vulgaire
Réglisse
Sauge

Maux de tête

Angélique
Aubépine
Camomille
Cataire
Mélisse
Scutellaire
Verveine

Ménopause

(Inconfort)

Anis
Fenouil
Fenugrec
Trèfle rouge

Nausées matinales

Framboise
Gingembre
Menthe

Règles difficiles

Anis
Fenouil
Fenugrec
Mille-feuille
Trèfle rouge

Règles en retard

Céleri
Fenugrec
Persil
Rhubarbe
Safran

Saignements

Hamamélis de Virginie
Mille-feuille
Mûrier

Stress

Céleri
Camomille
Ginseng
Mille-feuille
Passiflore
Scutellaire

Syndrome prémenstruel

Arctostaphyle
Céleri
Genièvre
Persil
Pissenlit
Salsepareille

Toux

Angélique
Anis
Café
Cerisier d'automne
Cocoa
Eucalyptus
Fenugrec
Guimauve
Hysope
Kola
Molène vulgaire
Origan
Passiflore
Réglisse
Sarriette
Thé
Thym

Ulcères

Camomille
Réglisse

Les plantes peuvent représenter un élément actif pour demeurer en bonne santé, pour prévenir les maladies et, dans certains cas, pour soulager divers maux.

Plusieurs plantes, dont vous trouverez la description dans cet ouvrage, font sans doute déjà partie de votre alimentation quotidienne. On peut penser aux fines herbes (basilic, origan, sarriette, etc.), à l'ail, à la menthe et au thé, qui ont tous des effets plus ou moins importants sur l'organisme. Vous en découvrirez d'autres qu'il pourrait être salutaire d'intégrer à votre régime alimentaire ou d'utiliser lorsque vous ressentez les symptômes du rhume ou de la grippe, de la fatigue, des problèmes de digestion ou, tout simplement, des maux de tête.

Le Dictionnaire des plantes médicinales est un guide complet sur l'herboristerie médicinale du Québec.

ISBN 2-7640-0107-X

30031-00895170-8
Bibliothèque du Québec